Shangrila
شنگریلا یہاں ہے!
www.shangrila.com.pk
LAZZAT KAY
NAYE CHASKAY
Shangrila
ہاٹ اینڈ اسپائسی کیچپ
HOT & SPICY
KETCHUP
SMART PACK
Shangrila
گرین چلی سوس
GREEN CHILLI
SAUCE
SMART PACK

Vol-7 Issue-V August 2015

کچھ کہنا ہے آپ سے!

رمضان المبارک کی مصروفیات اور عید کی گہما گہمی کے بعد زندگی اپنے معمول پر آچکی ہے۔ وہی بھاگ دوڑ اور نفسا نفسی کا عالم ہے۔ صبح سے رات گئے تک، روزمرہ کا یہ معمول ضرور مشکل ہو جائے اگر مناسب غذا اور تفریح میسر نہ ہو۔ جدید دور میں یہ دونوں چیزیں ہی نایاب ہیں یا یوں کہہ لیں کہ وقت ہی میسر نہیں آتا۔

وقت کی کمی کے پیش نظر ہماری زیادہ سے زیادہ تفریح یہ ہوتی ہے کہ باہر سے کھانا کھالیا جائے۔ اس میں کوئی قباحت بھی نہیں لیکن گزشتہ دو ماہ میں فوڈ انسپکشن کمیٹی نے جہاں کا بھی وزٹ کیا، وہاں کھانے پکانے کے حوالے سے انتظامات کو ناقص پایا۔ کہیں ایکسپائرڈ فوڈ تو کہیں گندگی کے ڈھیر۔۔۔ لمحہ فکریہ یہ ہے کہ باہر کھانے پینے کا رجحان بہت زیادہ بڑھ چکا ہے۔ اس قدر کہ جہاں بھی جائیں وہاں لوگوں کا ہجوم دکھائی دیتا ہے۔ اس ضمن میں حکومتی سطح پر جو اقدامات ضروری ہیں وہ تو ہونے ہی چاہئیں۔ انفرادی طور پر بھی ہم پر یہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ باہر کہیں جا کر کھانے سے پہلے اس جگہ کا اور خاص کر کچن کا معائنہ کرلیں اور خود کو وقت، پیسے اور سب سے بڑھ کر صحت کے ضیاع سے بچالیں۔

گھر میں صاف ستھرا، صحت مندانہ اور غذائیت سے بھرپور کھانا تیار کرنے کے لیے کہ جو باہر کے کھانے کے ذائقے کا نعم البدل بھی ہو، ہمارے کلنری ایکسپرٹس نے آپ کے لیے آسان، مزے دار اور کم وقت میں تیار ہونے والی ریسپیز مرتب کی ہیں جو موسم کے مزاج پر بھی عین پورا اترتی ہیں۔ مضامین میں دین و دنیا، آپ کی صحت، گھر گرہستی کے لیے رہنمائی کے ساتھ ساتھ سوشل میڈیا سے خبریں بھی دلچسپی کا مرکز رہیں گی۔

اس ماہ پاک سرزمین کو معرض وجود میں آئے اڑسٹھ برس ہو چکے۔ آج پاکستان دہشت گردی کے خلاف جس جنگ میں برسرپیکار ہے، اس میں کامیابی کے لیے دعا گو ہیں۔ مزید یہ کہ ہمارے آنے والے کل میں ہماری پاک سرزمین اقبال کے خواب اور قائد کے پیغام کی منہ بولتی تصویر ہو۔

آخری بات یہ کہ موسم برسات کی وجہ سے آج کل کھانے کے باسی ہونے کے علاوہ کئی طرح کی وبائیں پھوٹنے کا خدشہ بھی ہے۔ تازہ کھانا کھائیں اور صفائی ستھرائی کا خاص خیال رکھیں۔ جان ہے تو جہان ہے! اپنا اور اپنوں کا خیال رکھیں۔

عطیہ عباس

نگرانِ اعلیٰ : مسز آسیہ نیاز
چیف ایڈیٹر : نبیل نیاز
مینیجنگ ایڈیٹر : عدیل نیاز
ایڈیٹر : فواز نیاز
سینئر ایڈیٹر : شازیہ فواز
ایگزیکٹیو ایڈیٹر : عطیہ عباس
گرافک ڈیزائنر : محمد قیصر
فوٹوگرافر : فیصل امیر علی
کمپوزر : انیلا اظہر
پروڈکشن انچارج : شاہدہ شفیق
پرنٹرز : شرکت پرنٹنگ پریس لاہور
قانونی مشیر : چوہدری ریاض اختر، شہزاد بٹ
مارکیٹنگ مینیجرز : شہباز عالم : 0320-7755135
عروج نفیس، جاوید اقبال
کراچی : محمد رمضان : 0320-7755122
ناشر : نبیل نیاز
میگزین آفس : 89-ڈین پور روڈ، جی او آر، نزد جیل روڈ لاہور
+92-42-37420263-65
کراچی آفس : 31-سی میزنائن فلور، ایم-3، اے-22، ایسٹ سٹریٹ، فیز 1 ڈیفنس، کراچی۔
021-35383410
UAE آفس : Düsseldorf Building, # 104, Al Barsha I UAE. Tel: +971 4-4475 920
LifeStyle

ڈسٹری بیوٹرز
لاہور : اُردو بازار : 042-37220879
سلطان نیوز ایجنسی : 0300-4009578
کراچی : اُردو بازار : 021-32765086
گلستان نیوز ایجنسی : 021-32733755 : 0300-2680248
راولپنڈی : اشرف بک ایجنسی : 051-5774682 : 0333-5205014
پشاور : زرباغ خان نیوز ایجنسی : 091-2213525
حیدرآباد : مہران نیوز ایجنسی : 022-2780128 : 0322-3481676
گجرات : خالد بک اسٹال : 0333-8421027 : 053-3521020
کوئٹہ : انصاری بک اسٹال : 081-2826741

www.jbdpress.com
www.chefspecialmag.com
Chef Special
chefspecial@jbdpress.com
For free delivery anywhere in Pakistan please contact: info@jbdpress.com

فہرست

Vol-7 Issue-V August 2015

اداریہ 8

نفس 14

معاملات رسول ﷺ 52

حکیم آغا کے مفید مشورے 54

Foods that Heal 56

Healthy Eating Habits 60

Hair Beauty and Care 62

Facebook 64

Brands کیا نام ہی کافی ہے؟ 66

Wall Art 68

Recipes

کوکب 16

شیف مدھر 28

شیف اسامہ 36

شیف سنجیو 46

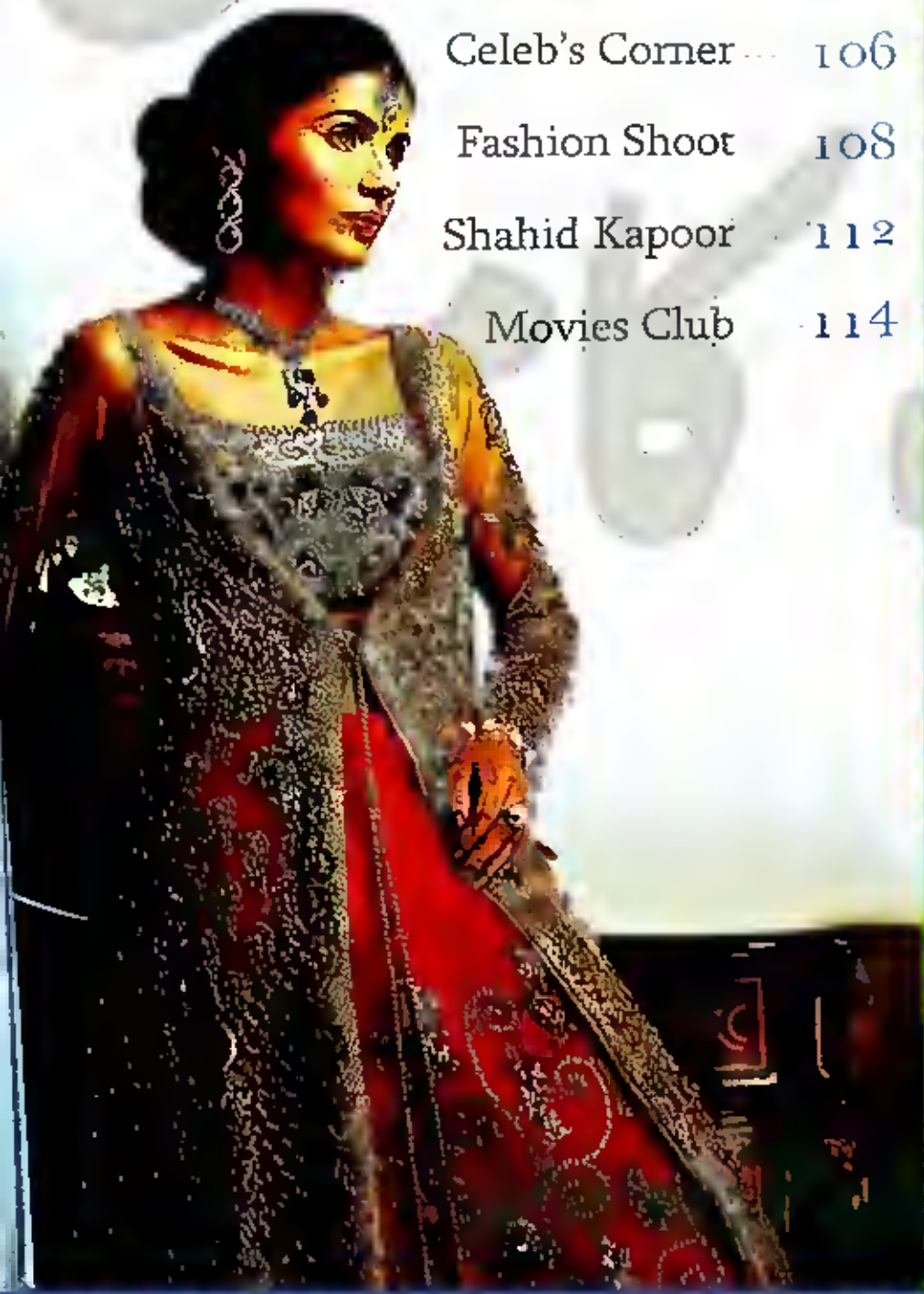
شیف ذاکر 70

شیف شازیہ 80

Recipes 94

حکیم عبدالغفار آغا 90

BAKE PARLOR
کچھ نیا بناتے ہیں
بیک پارلر کا ہے یہ کمال ---
پاستا کی وسیع ورائٹی
ٹوئسٹیڈ میکرونی | بیبی میکرونی | فوسیلی میکرونی | بِگ ایلبو میکرونی
لانگ میکرونی | شیل میکرونی | اسپائرل میکرونی | تھری کلر میکرونی
رائس میکرونی | ایلبو میکرونی | رنگین خوشبودار سویاں | کٹ سویاں
اسپیگھٹی | چائنیز ریبل ایگ نوڈلز | لزانیہ
SPAGHETTI
TWISTED MACARONI
STARCREST

Fashion & Showbiz

Celeb's Corner 106

Fashion Shoot 108

Shahid Kapoor 112

Movies Club 114

MONTHLY horoSCOPE

برج اسد 102

اگست 2015 ٹاروکارڈز 104

لوح قلم

جب ہم خواہشات کے کنٹرول میں ہوتے ہیں تو یہ نفس امارہ ہے

سرفراز اے شاہ

س: کچھ لوگ Emails یا Text Messages میں "سلام" لکھتے ہیں، کیا یہ درست ہے؟

جواب: اسلام میں "سلام" کوئی لفظ نہیں۔ پورا لفظ "السلام علیکم" ہے۔ لفظ "سلام" غالباً یوں رواج پا گیا کہ یہودی ملاقات کے وقت جو greeting word استعمال کرتے ہیں وہ "شلام" ہے۔ یورپی ممالک میں چونکہ ایک دوسرے کے ساتھ میل جول بہت زیادہ ہوتا ہے، شاید یہ اُسی کا اثر ہے کہ اُن ممالک سے آنے والے Emails میں عموماً السلام علیکم کے بجائے "سلام" کا لفظ استعمال کیا جاتا ہے جو کہ غیر اسلامی اور ناپسندیدہ ہے۔

> اسلام میں "سلام" کوئی لفظ نہیں۔ پورا لفظ "السلام علیکم" ہے

بہتر یہی ہے کہ ہم ایک دوسرے سے ملاقات کے وقت "السلام علیکم" کہیں اور لکھتے ہوئے وقت کی کمی کے باعث اگر اس کو مختصر کرنا مقصود ہو تو اس انداز میں لکھ لیں۔ A.o.A

سوال: نفس کیا ہے؟ نفس امارہ، نفس لوامہ، نفس راضی، نفس مطمئنہ سے کیا مراد ہے؟ کیا نفس لوامہ ہی کو نفس راضی بھی کہتے ہیں؟

جواب: اللہ نے قرآن پاک میں فرمایا کہ ہم نے ہر چیز کے جوڑے پیدا کیے...... یہ جوڑے کیا ہیں؟ ایک دوسرے کی ضد ہیں۔ جیسے جھوٹ اور سچ، دن اور رات، سردی اور گرمی۔ اسی طرح درختوں، جانوروں اور انسانوں میں نر اور مادہ ہیں۔ ان دونوں کے ملاپ سے جو چیز پیدا ہوتی ہے وہ چیزوں کو آگے بڑھانے میں مدد دیتی ہے۔ اسی طرح اللہ نے انسان کے اندر بھی دو چیزیں رکھی ہیں۔ ایک نیکی اور دوسری بدی۔

جب ہمارے اندر ایسی خواہشات پیدا ہوتی ہیں جو ہمیں بدی کے راستے کی طرف لے جاتی ہیں...... ایسے کاموں کی طرف لے جاتی ہیں جن کی وجہ سے ہم اللہ تعالیٰ سے دور ہو جاتے ہیں...... تو اس جذبہ کا نام "نفس امارہ" ہے۔

مثال کے طور پر نماز کا وقت ہے۔ ٹی وی پر میرا کوئی پسندیدہ پروگرام چل رہا ہے تو میں نماز موخر کر دیتا ہوں اور ٹی وی دیکھتا رہتا ہوں۔

اسی طرح ایک صاحب میرے پاس آ کر اپنی حاجت بیان کرتے ہیں اور میں جیب میں پیسے ہونے کے باوجود اُن کو قرض نہیں دیتا...... اس خدشہ کے تحت کہ جانے یہ میری رقم مجھے واپس کریں گے بھی یا نہیں۔ یہ نفس ہے۔ ہر وہ چیز جو نیک کاموں سے اور اللہ سے دور کر دے اور گناہوں پر اکسائے وہ نفس ہے۔

جب ہم اپنی منہ زور خواہشات کے غلام بن کر رہ جاتے ہیں۔ خواہشات ہمارے کنٹرول میں نہیں بلکہ ہم خواہشات کے کنٹرول میں ہوتے ہیں...... تو یہ نفس امارہ ہے۔

> جب کوئی شخص آپ ﷺ کی سنت کی مکمل پیروی کرے گا تو اللہ کا محبوب ہو جائے گا

کم و بیش ہر انسان کا نفس ابتدائی طور پر نفس امارہ ہی ہوتا ہے لیکن جب ہم اللہ کے احکامات جان لینے کے بعد اس خوف میں مبتلا ہوتے ہیں کہ رب تعالیٰ بے حد طاقت ور ہے...... بے حد رحیم و کریم ہونے کے ساتھ وہ قہار بھی ہے اور ہمارے غلط اعمال پر روزِ قیامت باز پرس کرے گا اور ہمیں سزا دے گا تو یہ خوف طاری ہونے کے بعد ہم اللہ کے منع کردہ کاموں سے اجتناب کرنے لگتے ہیں اور اس کے تلقین کردہ احکامات کی پیروی کرنے لگتے ہیں...... یوں ہمارا نفس نفس امارہ سے نفس لوامہ میں بدل جاتا ہے۔ یہ وہ مقام ہے جہاں ہم نے اپنے نفس کو سدھارنا ہوتا ہے۔ ہم نفس کے کنٹرول میں نہیں بلکہ نفس ہمارے کنٹرول میں ہوتا ہے۔ یہاں پہنچ کر گناہ آزردہ اور نیکی مسرور کرنے لگتی ہے۔ نفس لوامہ کو نفس راضی بھی کہا جاتا ہے اور اگر کسی کو اللہ نے یہ توفیق بخش دی کہ وہ شخص اللہ کے عشق میں مبتلا ہو گیا اور اس عشق کے ذریعے سے وہ اس کوشش میں رہنے لگا کہ میں اپنے رب کو راضی کر لوں، اس کو اپنا محبوب بنا لوں تاکہ وہ مجھے اپنا محبوب بنا لے۔ کیوں کہ عشق کے مکتب کا دستور نرالا ہے...... وہاں اگر یہ چاہوں کہ رب مجھے اپنا محبوب بنا لے، مجھے اپنا دوست بنا لے تو پہلے مجھے اسے اپنا محبوب اور دوست بنانا ہوگا...... مجھے اللہ سے عشق کرنا ہوگا...... تب اس کے جواب میں اللہ مجھ سے عشق کرے گا۔ تو یوں رب تعالیٰ کی محبت اور دوستی پانے کے لیے انسان اس کے عشق میں مبتلا ہوتا ہے۔ وہ ہر لمحہ رب کو خوش کرنے کی دھن میں رہتا ہے اور رب کو خوش کرنے کا طریقہ کیا ہے؟

وہ طریقہ یہ ہے کہ اس کے محبوب ﷺ کی سنت کی پیروی کر لی جائے اور جب کوئی شخص آپ ﷺ کی سنت کی مکمل پیروی کرے گا تو اللہ کا محبوب ہو جائے گا۔ تب اس انسان کی تمام خواہشات، ارادے اور ضروریات رب کے ارادوں اور مرضی کے تابع ہو جائیں گی۔ رب کی طرف سے جو کچھ بھی آئے گا، اسے وہ خوش دلی سے قبول کرے گا۔

سوال: سعودی اور چند دیگر معاشروں میں ہاتھوں پر بوسہ دیا جاتا ہے، کیا یہ درست ہے؟

جواب: مختلف معاشروں کی مختلف روایات ہوتی ہیں جیسے کچھ ممالک میں بزرگوں کے ہاتھوں پر بوسہ دینے کی روایت ہے...... بزرگ بہ لحاظ عمر، رتبہ اور رشتہ ہو سکتا ہے۔ جیسے ایران میں والد سے ملاقات کے وقت اولاد ان کے ہاتھوں کو بوسہ دیتی ہے۔

Special کوکب

گرلڈ فش سینڈوچ

اجزاء

فش فلے (بون لیس)	:	2 عدد
چیز سلائس	:	1 عدد
بریڈ سلائس	:	3 سلائسز (توسٹ کرکے کنارے کاٹ دیں)
مایونیز	:	3 کھانے کے چمچ
نمک	:	½ چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
لہسن ادرک پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
لیموں کا رس	:	1 چائے کا چمچ
سویا سوس	:	1 چائے کا چمچ
آئس برگ	:	چند پتے
آئل	:	فرائنگ کے لیے

ترکیب

- فش کو نمک، کالی مرچ پاؤڈر، لہسن ادرک پیسٹ، لیموں کا رس اور سویا سوس لگا کر تین گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب آئل لگا کر گرل کریں اور چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔
- DAWN بریڈ سلائس پر آئس برگ رکھ کر فش کی تہ لگائیں پھر دوسرا DAWN سلائس رکھ کر مایونیز کی تہ لگائیں پھر چیز سلائس رکھیں اور فش کی تہ لگا کر تیسرا DAWN سلائس رکھ دیں۔
- درمیان سے کاٹ کر فرنچ فرائز کے ساتھ سرو کریں۔

کوکب
Special
نگٹس وِد گرلڈ ویجی ٹیبلز
اجزاء
نگٹس : 1 پیکٹ
آئل : فرائنگ کے لیے
چلی سوس : سرونگ کے لیے
سلاد پتا : 3-4 عدد
ویجی ٹیبلز کے لیے
آلو : 1 عدد (سلائس)
گاجر : 1 عدد (سلائس)
بینگن : 1 عدد (سلائس)
سرکہ : 1 کھانے کا چمچ
مکھن : 2 کھانے کے چمچ
نمک : حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
ترکیب
• سبزیوں کے تمام اجزاء مکس کریں۔
• پھر گرل پین میں گرل کرلیں۔
• آئل گرم کرکے نگٹس فرائی کریں۔
• سرونگ پلیٹ میں سلاد پتا بچھائیں۔
• اوپر نگٹس اور سائیڈ پر گرلڈ ویجی ٹیبلز رکھیں۔
• چلی سوس کے ساتھ سرو کریں۔
DAWN Foods
Seekh
Samosa
Burger
Nuggets
Crispy Fillet
www.dawnfrozenfoods.com
/dawnfoods
@dawnfoodspk

DAWN Foods
Friendship is all about sharing
Happy Friendship Day
Chicken Nuggets
Chicken Burger Patties
Chicken Samosa
Delightful Smiles
www.dawnfrozenfoods.com
/dawnfoods
@dawnfoodspk

ونیلا کپ کیکس

اجزاء

میدہ	:	2 کپ	انڈا	:	3 عدد
مکھن	:	1 کپ	ونیلا ایکسٹریکٹ	:	½ چائے کا چمچ
چینی	:	1 کپ			
دودھ	:	¾ کپ			
بیکنگ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ			
نمک	:	½ چائے کا چمچ			

ٹاپنگ کے لیے

ونیلا فروسٹنگ	:	1 کپ
چینی	:	1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- اوون کو 350°F پر گرم کرلیں۔
- کپ کیکس پین کو فوائل پیپر سے لائن کرلیں۔
- باؤل میں میدہ، بیکنگ پاؤڈر اور نمک مکس کریں۔
- الیکٹرک مکسر میں مکھن اور چینی کو اکٹھا مکس کریں۔
- اب ایک ایک کرکے انڈا شامل کریں اور بیٹ کرتے جائیں۔
  دودھ، ونیلا ایکسٹریکٹ اور میدہ کا آمیزہ بھی شامل کرکے مکس کرلیں۔
- تیار ڈو کو کپ کیکس میں ڈالیں اور تقریباً 20 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- پھر وائر ریک پر رکھ کر ٹھنڈا کریں۔
- فروسٹنگ سے ٹاپنگ کرکے اوپر چینی چھڑک کر سرو کریں۔

چکن مصالحہ بریانی

اجزاء

چاول	:	3 پاؤ (2 کنی رکھ کر ابال لیں)
چکن ڈرم اسٹکس	:	1 کلو
زیرہ	:	1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
کُٹی سرخ مرچ	:	1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	:	2 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (چوپ)	:	3 کھانے کے چمچ
پیاز	:	2 عدد (چوپ)
ٹماٹر	:	3 عدد (چوپ)
ہری مرچ	:	2-3 عدد (چوپ)
دہی	:	½ کپ
فرائیڈ پیاز	:	½ کپ
زردہ رنگ	:	چٹکی بھر (تھوڑے سے پانی میں گھول لیں)
زعفران	:	چٹکی بھر (تھوڑے سے دودھ میں گھول لیں)
آئل	:	حسب ضرورت
نمک	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- آئل گرم کرکے پیاز ہلکا فرائی کریں۔
- پھر ادرک لہسن پیسٹ اور ثابت گرم مصالحہ شامل کردیں۔
- اب چکن ڈرم اسٹکس، نمک، زیرہ، کُٹی سرخ مرچ، دھنیا پاؤڈر، ہری مرچ اور ٹماٹر شامل کرکے بھونیں۔ یہاں تک کہ چکن گل جائے۔
- تھوڑی دیر بعد دہی ڈال کر مزید بھونیں۔
- پین میں چاولوں کی تہہ لگا کر چکن بچھائیں اور پھر مزید ایک تہہ لگادیں۔
- آخر میں ہرا دھنیا، فرائیڈ پیاز، زردہ رنگ اور زعفران ڈال کر دم لگادیں۔
- دہی کے رائتے اور فریش سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

ہلدی کا کھانوں میں باقاعدہ استعمال جگر کے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔

Chef Special

کوکب

کریمی مینگو پڈنگ

اجزاء

مینگو پڈنگ	: 1 پیکٹ
ہیوی کریم	: 1 کپ (ٹھنڈی)
دودھ (آدھا)	: 2 کپ (ٹھنڈا)
کوکیز	: 2 کپ
چینی	: 3 کھانے کے چمچ
دار چینی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
کیلا	: 2 عدد (سلائس)

ترکیب

- مینگو پڈنگ پاؤڈر کو دودھ میں ڈال کر خوب مکس کریں۔ اس میں کوئی گٹھلی نہ رہے۔ پھر 15 منٹ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- کریم اور چینی کو الیکٹرک بیٹر میں اچھی طرح بیٹ کریں کہ فوم بننے لگے۔
- سرونگ باؤل میں پہلے 3-2 کوکیز رکھیں۔ پھر کیلے کے سلائسز رکھیں۔
- اوپر دو چمچ کریم اور پھر مینگو پڈنگ ڈالیں۔
- یہی لیئرنگ باؤل پورا ہو جانے تک دہرائیں۔
- اوپر دار چینی پاؤڈر چھڑک کر ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

کوکب Special

ہریالی بوٹی

اجزاء

بون لیس چکن کیوبز : ½ کلو
آئل : 2 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس : 2 کھانے کے چمچ

میری نیشن کے لیے

دہی : ⅓ کپ
ہرا دھنیا (کٹا ہوا) : 1 کھانے کا چمچ
پودینہ (کٹا ہوا) : 1 کھانے کا چمچ
املی کا پانی : 1 کھانے کا چمچ
ہری مرچ (کٹی ہوئی) : ½ کھانے کا چمچ
زیرہ (کٹا ہوا) : ½ کھانے کا چمچ
ووڈن اسکیورز : حسب ضرورت
نمک : حسب ذائقہ
کٹی کالی مرچ : حسب ذائقہ

ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء دہی سمیت باؤل میں مکس کرلیں۔ دہی میں تمام اجزاء یکجا ہو جائیں تو اس میں چکن شامل کردیں۔
- 3-2 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب اسکیورز میں پرو کر پہلے سے گرم گرل میں 8-6 منٹ کے لیے گرل کرلیں۔
- اس دوران آئل سے برش کرتے رہیں۔
- تیار ہونے پر لیموں کا رس چھڑک کر سرو کریں۔

پودینے کا باقاعدہ استعمال دمے کے مریضوں کے لیے نہایت کارآمد ہے۔

Special کوکب

چکن اچاری

اجزاء

چکن لیگ پیسز	:	2 عدد
پیاز	:	1 عدد (رنگز)
ٹماٹر	:	1 عدد (سلائسز)
انگور	:	چند عدد
لیموں کا رس	:	2 کھانے کے چمچ
کٹی کالی مرچ	:	2 چٹکی
نمک	:	2 چٹکی
آئل	:	حسب ضرورت
ہرا دھنیا (پتے)	:	گارنشنگ کے لیے

میری نیشن کے لیے

کٹی سرخ مرچ	:	⅛ چائے کا چمچ
کٹی کالی مرچ	:	⅛ چائے کا چمچ
کلونجی	:	⅛ چائے کا چمچ
رائی دانہ (کٹا ہوا)	:	⅛ چائے کا چمچ
سوکھا دھنیا (کٹا ہوا)	:	⅛ چائے کا چمچ
پودینہ (کٹا ہوا)	:	½ کھانے کا چمچ
سرکہ	:	½ کھانے کا چمچ
نمک	:	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- چکن پر میری نیشن کے تمام اجزاء لگا کر ایک گھنٹے کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- لیموں کے رس میں ٹماٹر اور پیاز کے سلائسز مکس کریں۔ نمک اور کالی مرچ بھی مکس کر دیں۔
- چکن کو میری نیشن سمیت 3 کھانے کے چمچ آئل میں ساتے کریں۔
- تھوڑا گل جائے تو آئل سمیت بیکنگ پین میں ڈال کر 180°C پر گرم اودن میں 20-15 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- اس دوران برش کی مدد سے میری نیشن اوپر لگاتے رہیں۔
- سرونگ پلیٹ میں ٹماٹر کے سلائسز، پیاز کے رنگز اور انگور ڈالیں۔
- اوپر تیار چکن رکھیں۔ ہرے دھنیے سے سجا کر سرد کریں۔

شیف مدھر Special

کوکونٹ کولر

اجزاء

پائن ایپل جوس	:	1 کپ
گریپ فروٹ جوس	:	1 کپ
کوکونٹ کریم	:	3 کھانے کے چمچ
برف (کُٹی ہوئی)	:	حسبِ ضرورت
کوکونٹ پاؤڈر	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- پائن ایپل جوس، گریپ فروٹ جوس اور کوکونٹ کریم بلینڈ کرلیں۔
- برف ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- کوکونٹ پاؤڈر سے سجا کر سرو کریں۔

سوئس ایگ رولز

اجزاء

انڈے	:	2 عدد
دودھ	:	1 کپ
پانی	:	½ کپ
میدہ	:	2 کپ
اجینوموتو	:	½ چائے کا چمچ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
آئل	:	حسبِ ضرورت

فلنگ کے لیے

قیمہ	:	½ کلو
ادرک پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	:	½ کھانے کا چمچ
سویا سوس	:	2 کھانے کے چمچ
انڈا	:	1 عدد (پھینٹ لیں)
نمک	:	حسبِ ذائقہ
آئل	:	حسبِ ضرورت

ترکیب

- قیمے میں ادرک، لہسن پیسٹ، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔
- جب قیمہ گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو آئل ڈال کر بھون لیں۔
- آخر میں سویا سوس مکس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- آئل کے علاوہ ایگ رولز کے تمام اجزاء کو اچھی طرح مکس کر کے بیٹر تیار کریں۔
- نان اسٹک پین پر تھوڑا سا آئل لگا کر 1 کھانے کا چمچ یہ بیٹر ڈالیں اور پین میں پھیلا دیں۔ دونوں سائیڈز سے پکا کر پین کیک تیار کر لیں۔
- پین کیک کے اندر قیمے کی فلنگ کریں اور رول کر کے انڈے سے برش کریں۔
- پھر گرم آئل میں شیلو فرائی کریں۔
- تمام رولز اسی طرح تیار کر لیں۔
- تیار ہونے پر ٹماٹو سوس اور ساتے ویجی ٹیبلز کے ساتھ سرو کریں۔

شیف مدھر Special

بریزڈ چکن وِد وَیجی ٹیبلز

اجزاء

چکن لیگ پیسز	:	1 کلو
نمک	:	1 چائے کا چمچ
کُٹی کالی مرچ	:	1 چائے کا چمچ
گارلک پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
پیپریکا پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
ڈرائی اوریگانو	:	½ چائے کا چمچ
زیرہ	:	½ چائے کا چمچ
ریڈ چلی فلیکس	:	½ چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
ورچیسٹر شائر سوس	:	1 کھانے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	:	2 کھانے کے چمچ
آئل	:	3 کھانے کے چمچ
سرکہ	:	½ کپ
روز میری	:	2 ٹہنیاں (چوپڈ)
آلو	:	2 عدد (بڑے کیوبز)
پیاز	:	1 عدد (بڑے کیوبز)
سرخ شملہ مرچ	:	1 عدد (کیوبز)
گاجر	:	4 عدد (کیوبز)
سیلری	:	2 عدد (کیوبز)
لیموں	:	4-5 عدد (درمیان سے کاٹ لیں)
ہرا دھنیا	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- تمام مصالحہ جات تھوڑی تھوڑی مقدار میں الگ کرلیں۔
- اوون کو 450°F پر گرم کرلیں۔
- Dutch Oven کو آئل سے برش کرکے دو منٹ کے لیے گرم کریں۔
- چکن پر نمک، کُٹی کالی مرچ، سرکہ، روز میری، گارلک پاؤڈر، پیپریکا پاؤڈر، زیرہ، اوریگانو لہسن پیسٹ اور چلی فلیکس لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب مسٹرڈ پیسٹ اور ورچیسٹر شائر سوس مکس کرکے چکن پر لگادیں۔
- Dutch oven میں پہلے سبزیوں کی تہ لگائیں۔ اوپر الگ کیے گئے مصالحے چھڑک دیں۔ اوپر چکن رکھیں۔
- اب اسے اوون میں رکھ کر تقریباً ایک گھنٹے کے لیے بیک کرلیں۔
- تیار ہونے پر ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

Special شیف مدھر

چکن سیلڈ سینڈوچ

اجزاء

بون لیس چکن بریسٹ	:	½ کلو (چھوٹے کیوبز)
مایونیز	:	2 کپ
سیلری (چوپڈ)	:	⅓ کپ
انگور (بغیر بیج کے)	:	1 کپ (چوپڈ)
بادام (روسٹ کیے ہوئے)	:	¼ کپ (سلائسز)
نمک	:	¼ چائے کا چمچ
کُٹی کالی مرچ	:	¼ چائے کا چمچ
خشخاش	:	2 کھانے کے چمچ
کُٹی اجوائن	:	½ چائے کا چمچ
سینڈوچ بریڈ (سلائسز)	:	حسبِ ضرورت

ترکیب

- چکن میں حسبِ ضرورت پانی ڈال کر اُبال لیں۔
- گل جائے تو نکال کر اس میں سیلری، انگور، بادام، خشخاش، نمک، اجوائن اور کُٹی کالی مرچ ڈال دیں۔
- 1 کپ مایونیز بھی ڈال کر مکس کر لیں۔
- بریڈ سلائسز کے کنارے کاٹ کر بقیہ مایونیز سے برش کریں۔
- اب تیار چکن ایک سلائس پر پھیلا کر دوسرا سلائس اوپر رکھ دیں۔ درمیان سے کاٹ لیں۔
- تمام سینڈوچز اسی طرح تیار کر لیں۔

شیف مدھر Special

بیف فجیتا سیلڈ

اجزاء

بون لیس بیف	:	1½ پاؤ (کیوبز)
شملہ مرچ	:	1 عدد (سلائس)
ٹماٹر	:	1 عدد (سلائس)
فرائیڈ پیاز	:	¼ کپ
بے بی اسپنچ (پتے)	:	چند عدد
فیٹا چیز	:	100 گرام (کش کرلیں)
سرکہ	:	1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	:	2 کھانے کے چمچ
آئل	:	3 کھانے کے چمچ
سیلڈ لیوز	:	حسب ضرورت (کاٹ لیں)
نمک	:	حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- بیف پر نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور لیموں کا رس لگا کر دس منٹ کے لیے رکھیں۔
- باربی کیو گرل کو ہائی ٹمپریچر پر گرم کرلیں۔
- بیف کیوبز کو آئل سے برش کر کے دونوں طرف سے گرل کریں۔
- بیکنگ پین میں باقی اجزاء مکس کریں۔
- اوپر بیف کیوبز رکھیں۔
- اب پہلے سے 120°C پر گرم اوون میں 7-5 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- نکال کر فریش سرو کریں۔

ٹماٹر کے سلائس چہرے پر نرمی سے ملنے سے جلد کے داغ دھبے دور ہوتے اور جلد نکھر جاتی ہے۔

تڑکا دال

اجزاء

دال مسور	1 کپ	رائی دانہ	1 چائے کا چمچ
پانی	1½ کپ	ادرک لہسن پیسٹ	2 چائے کے چمچ
ٹماٹر	1 عدد (چوپڈ)	گرم مصالحہ پاؤڈر	2 چائے کے چمچ
پیاز	1 عدد (چوپڈ)	گھی	3 کھانے کے چمچ
ہری مرچ	3-4 عدد (چوپڈ)	ہلدی	چٹکی بھر
سرخ مرچ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
زیرہ	1 چائے کا چمچ	ہری مرچ، ہرا دھنیا	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- دال میں ہلدی اور پانی ڈال کر 5-8 منٹ تک پکائیں اور الگ رکھ لیں۔
- پین میں 2 کھانے کے چمچ گھی گرم کر کے رائی دانہ اور زیرہ کڑکڑائیں۔
- اب اس میں پیاز اور ادرک لہسن پیسٹ ہلکا فرائی کریں۔
- ہری مرچ، گرم مصالحہ پاؤڈر اور ٹماٹر شامل کر کے اتنا پکائیں کہ گھی الگ ہو جائے۔
- اب دال اور نمک شامل کر کے 5 منٹ پکائیں اور چولھے سے اتار لیں۔
- دوسرے پین میں 1 کھانے کا چمچ گھی گرم کر کے چولھے سے اتار لیں پھر سرخ مرچ پاؤڈر شامل کر کے فوراً دال پر ڈال کر 5 منٹ کے لیے ڈھک دیں۔
- ہرے دھنیے اور ہری مرچ سے سجا کر سرو کریں۔

شیف اسامہ Special

چکن کیسرول

اجزاء

چکن	1 کلو	فریش روزمیری (چوپڈ)	1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	1 کھانے کا چمچ	ٹماٹر	3 عدد (چوپڈ)
آٹا	2 کھانے کے چمچ	چکن اسٹاک	1 کپ
آئل	حسب ضرورت	سفید چنے (ابلے ہوئے)	1 کپ
سرکہ	2 کھانے کے چمچ	کالی مرچ پاؤڈر	حسب ذائقہ
لہسن پیسٹ	1 چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
فریش تھائم (چوپڈ)	1 کھانے کا چمچ	کرسٹی بریڈ	سرونگ کے لیے

ترکیب

- آٹے میں نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کر کے چکن پر لگائیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے چکن فرائی کریں۔
- دوسرے پین میں تھوڑا سا آئل گرم کر کے لہسن ساتے کریں۔
- ٹماٹر ڈال کر گل جانے تک پکائیں۔ اب اسٹاک اور چنوں کے علاوہ باقی اجزاء ڈال کر بھونیں۔
- اسٹاک اور چنے ڈال کر ڈھک کر 3-4 منٹ پکائیں۔
- آخر میں چکن بھی شامل کر دیں اور ہلکی آنچ پر 5 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- سرونگ ڈش میں نکال کر ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

شیف اسامہ Special

زیرہ نہ صرف نظامِ انہضام کی خرابیاں دور کرتا ہے
اس میں جراثیم کش خصوصیات بھی پائی جاتی ہیں

چکن اینڈ مینگو پاپاڈم

اجزاء

بون لیس چکن بریسٹ	:	1 پاؤ (سٹرپس)
آئل	:	2 کھانے کے چمچ
کری پیسٹ	:	2 کھانے کے چمچ
آم کی چٹنی	:	½ کپ
ہرا دھنیا (پتے)	:	½ کپ
پاپاڈم (تیار)	:	75 گرام
نمک	:	حسبِ ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسبِ ذائقہ
کریم	:	سرونگ کے لیے

ترکیب

- چکن پر کری پیسٹ لگا کر 30 منٹ کے لیے میری نیٹ کریں۔
- سرونگ پلیٹر میں پاپاڈم رکھیں۔
- آئل گرم کر کے چکن شیلو فرائی کر لیں۔ آم کی چٹنی، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کر کے چکن اتار لیں۔
- پاپاڈم پر تیار چکن رکھیں اور کریم ڈال کر ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

شیف اُسامہ

اجزاء

میکرونی	: 1 پیکٹ (اُبال لیں)
بیف قیمہ	: 1 کپ
ٹماٹو پیوری	: 1/3 کپ
سویٹ کارن	: 1/4 کپ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
سویا سوس	: 1 کھانے کا چمچ
مسٹرڈ سوس	: 1 کھانے کا چمچ
باربی کیو سوس	: 1 کھانے کا چمچ
آئل	: 3 کھانے کے چمچ
ہری پیاز	: 1 عدد (چوپڈ)
نمک	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- پین میں آئل گرم کرکے بیف کو اتنا بھونیں کہ براؤن ہونے لگے۔
- اب اس میں ٹماٹو پیوری، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر پانی خشک ہوجانے تک بھونیں۔
- تمام سوسز اکٹھی مکس کرکے میکرونی میں شامل کریں۔
- اب میکرونی اور سویٹ کارن بیف میں ڈال کر درمیانی آنچ پر 3-2 منٹ مکس کرتے ہوئے پکائیں۔ میکرونی ٹوٹنے نہ پائے۔
- سرونگ باؤل میں نکال کر ہری پیاز سے سجا کر سرو کریں۔

شہد اور دار چینی کا پیسٹ جوڑوں کے درد میں بہت مفید ہے۔ متاثرہ جگہ پر نرمی سے مساج کریں۔

Due
BEAUTY CREAM
جب ہے Due تو کچھ اور کیوں
Manufacturer
KREATIVE
Cosmetics (Pvt) Ltd.
Due
MARKS NIL CREAM
کیل، مہاسے، چھائیاں
اور
سیاہ حلقوں کا مکمل خاتمہ
8 in 1
جب ہے ڈیو---
تو کچھ اور کیوں؟

شیف اسامہ

چاکلیٹ ٹارٹ

اجزاء

کرسٹ کے لیے

ڈرائی نٹس	: ⅔ کپ
کھجور	: 4عدد (گٹھلی نکال لیں)
انجیر خشک	: 4عدد
کوکونٹ پاؤڈر	: 3 کھانے کے چمچ

فلنگ کے لیے

ایووکاڈو	: 2عدد
ونیلا ایکسٹریکٹ	: 1 چائے کا چمچ
دارچینی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
شہد	: 4 کھانے کے چمچ
کوکوا پاؤڈر	: 7-5 کھانے کے چمچ
نمک	: 1 چٹکی

گارنشنگ کے لیے

کوکونٹ فلیکس	: 2 کھانے کے چمچ
چاکلیٹ چپ	: 2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- کرسٹ کے تمام اجزاء اکٹھے گرائنڈ کرلیں۔
- تھوڑا سا پانی شامل کر کے گاڑھا آمیزہ تیار کرلیں۔
- اس آمیزے کو 12 برابر بالز میں تقسیم کریں۔
- مفن پین میں پلاسٹک پیپر بچھالیں۔
- اب ان میں سے ہر ایک میں بال رکھ کر اطراف اور پیندے میں پھیلا دیں۔
- اب اسے 20-15 منٹ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر احتیاط سے کرسٹ کو مفن پین میں سے نکال کر پلاسٹک شیٹ پر رکھیں۔
- فلنگ کے لیے فوڈ پروسیسر میں تمام اجزاء اکٹھے پروسیس کر کے پیوری تیار کرلیں۔
- یہ تیار فلنگ ٹارٹس میں چمچ کی مدد سے ڈالیں۔
- ریفریجریٹر میں رکھ کر ٹھنڈا کرلیں۔
- گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

> چاکلیٹ جسم میں بہت جلد حل ہو کر فوری توانائی فراہم کرتی ہے۔

پیچ لسی

اجزاء

آڑو (کیوبز)	:	1 کپ
آڑو کا جوس	:	2 کپ
دہی	:	1 کپ
چینی	:	3 کھانے کے چمچ
شہد	:	½ چائے کا چمچ
پودینے کے پتے، آڑو (سلائس)	:	گارنشنگ کے لیے
برف (کُٹی ہوئی)	:	حسبِ ضرورت

ترکیب

- چینی، آڑو، آڑو کا جوس، دہی اور شہد کو اکٹھا بلینڈ کریں۔
- برف ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- پھر سرونگ گلاس میں نکال کر آڑو کے سلائس اور پودینے سے سجا کر سرو کریں۔

چیز اینڈ ویجی رولز

اجزاء

رول پٹی	:	حسبِ ضرورت
گھی	:	فرائنگ کے لیے

فِلنگ کے لیے

پیاز	:	1 عدد (چوپڈ)
ہری مرچ	:	4-5 عدد (چوپڈ)
لہسن (چوپڈ)	:	½ چائے کا چمچ
پالک (چوپڈ)	:	1 کپ
بند گوبھی (کاٹ لیں)	:	1 کپ
کاٹیج چیز (چوپڈ)	:	1 کپ
ہرا دھنیا	:	½ گٹھی (چوپڈ)
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	:	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- فلنگ کے تمام اجزاء مکس کرلیں۔
- اب رول پٹی میں فلنگ بھر کر گیلے ہاتھوں سے اچھی طرح بند کریں۔
- پھر گرم گھی میں فرائی کرلیں۔
- تیار ہونے پر سلاد کے پتوں اور چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

صبح سویرے ایک گلاس پانی میں لیموں کا رس ملا کر پینے سے چند ہفتوں میں پیٹ اور کولہوں کی چربی ختم ہونے لگتی ہے۔

کیریمل بیف

شیف سنجیو Special

تازہ سلاد کا باقاعدہ استعمال بینائی بہتر بناتا اور جلد کو بھی تروتازہ رکھتا ہے۔

اجزاء

بون لیس بیف	: ½ کلو (اسٹرپس میں کاٹ لیں)
نوڈلز	: 1 پیکٹ (اُبال لیں)
سرخ شملہ مرچ	: 1 عدد (اسٹرپس میں کاٹ لیں)
پیلی شملہ مرچ	: 1 عدد (اسٹرپس میں کاٹ لیں)
ہری پیاز	: 2 عدد (کاٹ لیں)
پھلیاں	: 3-4 عدد
شہد	: 1½ کھانے کا چمچ
اورک پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
	: فرائنگ کے لیے

ترکیب

- آئل میں اورک فرائی کر کے سبزیاں شامل کریں، نرم ہو جائیں تو نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کر کے چولھے سے اُتار لیں۔
- اب بیف کو گرم آئل میں فرائی کریں۔
- شہد میں نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کر کے بیف شامل کریں۔
- بیکنگ پین میں بیف ڈالیں۔ اوپر سبزیاں ڈال کر پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں 20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- سرونگ باؤل میں نوڈلز ڈالیں۔ اوپر بیف اور سبزیاں رکھ کر فریش سرو کریں۔

بیف (بون لیس)	:	1 پاؤ
کچری پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
آئل	:	1 کھانے کا چمچ
سرکہ	:	1 کھانے کا چمچ
سویا سوس	:	1 کھانے کا چمچ
مایونیز	:	2 کھانے کے چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	:	2 کھانے کے چمچ
پیاز	:	1 عدد (درمیانہ کاٹ لیں)
ٹماٹر	:	1 عدد (سلائس کاٹ لیں)
کھیرا	:	1 عدد (سلائس کاٹ لیں)
برگر بن	:	2 عدد
آئس برگ	:	½ گٹھی (کاٹ لیں)
مکھن	:	حسب ضرورت
نمک	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- گوشت کو نمک، کالی مرچ پاؤڈر، سرخ مرچ پاؤڈر، سرکہ، سویا سوس، کچری پاؤڈر اور آئل لگا کر رات بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب گرل کر کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔
- برگر بن کو مکھن لگا کر ٹوسٹ کر لیں۔
- برگر بن کے پہلے حصے پر مایونیز اور مسٹرڈ پیسٹ لگائیں۔
- پھر پیاز، ٹماٹر، کھیرے اور آئس برگ کی تہ لگا کر گوشت پھیلائیں اور دوسرا حصہ اوپر رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر فرنچ فرائز اور سوس کے ساتھ سرو کریں۔

... کا باقاعدہ استعمال دماغ، آنکھوں اور پٹھوں کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

چھٹی صدی عیسوی کے آغاز میں نجران میں یمن کے حمیری یہودی فرماں روا ذونواس نے عیسائیوں پر جو ظلم کیا اس کا بدلہ لینے کے لیے حبش کی عیسائی سلطنت نے یمن پر حملہ کر کے حمیری حکومت کا خاتمہ کر دیا تھا اور سن 525ء میں اس پورے علاقے پر حبشی حکومت قائم ہوگئی تھی۔ بعض مورخین کے بقول اسی حبشی فوج میں ابرہہ بھی تھا اور بعض لوگ کہتے ہیں کہ ابرہہ اس فوج کا سپہ سالار تھا۔ رفتہ رفتہ وہ یمن کا خود مختار بادشاہ بن گیا۔ اس نے شاہِ حبش کی بالادستی تسلیم کر رکھی تھی اور اپنے آپ کو نائب شاہ لکھتا تھا۔ یمن میں پوری طرح اقتدار مضبوط کر لینے کے بعد ابرہہ نے رومی سلطنت اور اس کے حلیف حبشی عیسائیوں کے لیے کام شروع کر دیا جو اس مہم کی ابتدا سے ان کے پیش نظر تھا۔ یعنی عرب میں عیسائیت پھیلانا اور عربوں کی تجارت پر قبضہ جمانا۔ ابرہہ نے اس مقصد کے لیے یمن کے دارالسلطنت صنعاء میں ایک عظیم الشان کلیسا تعمیر کرایا۔ محمد بن اسحاق کی روایت ہے کہ اس کام کی تکمیل کے بعد ابرہہ نے شاہ حبش کو لکھا کہ میں عربوں کا حج کعبہ سے اس کلیسا کی طرف موڑے بغیر نہ رہوں گا۔

اس کے بعد ابرہہ 570ء یا 571ء میں ساٹھ ہزار فوج اور 13 ہاتھی لے کر مکہ کی طرف روانہ ہوا۔ ابرہہ طائف کے قریب پہنچا تو بنی ثقیف کا ایک سردار مسعود وفد لے کر اس سے ملا اور کہا: ”ہمارا بت کدہ وہ معبد نہیں جسے آپ ڈھانے آئے ہیں، وہ تو مکہ میں ہے اس لیے آپ ہمارے معبد کو چھوڑ دیں۔ ہم مکہ کا راستہ بتانے کے لیے آپ کو رہنما فراہم کیے دیتے ہیں۔“

ابرہہ نے یہ پیش کش قبول کر لی اور بنی ثقیف نے ابورغال نامی ایک آدمی کو اس کے ساتھ کر دیا۔ جب مکہ تین کوس رہ گیا تو راستے میں ابورغال مر گیا۔

محمد بن اسحاق کی روایت ہے کہ المغمس سے ابرہہ نے اپنے مقدمۃ الجیش کو آگے بڑھایا اور وہ اہلِ تہامہ اور قریش کے بہت سے مویشی لوٹ کر لے گیا جن میں رسول اللہ ﷺ کے دادا عبدالمطلب کے بھی دو سو اونٹ تھے۔ اس کے بعد اُس نے اپنے ایک ایلچی کو مکہ بھیجا اور اس کے ذریعے سے اہل مکہ کو یہ پیغام دیا کہ میں تم سے لڑنے نہیں آیا بلکہ اس گھر (کعبہ) کو ڈھانے آیا ہوں۔ اگر تم نہ لڑو تو میں تمھارے جان و مال سے کوئی تعرض نہ کروں گا۔ مکہ کے سب سے بڑے سردار اس وقت عبدالمطلب تھے۔ ایلچی نے ان سے مل کر ابرہہ کا پیغام پہنچایا۔ انھوں نے کہا کہ ہم میں ابرہہ سے لڑنے کی طاقت نہیں ہے، یہ اللہ کا گھر ہے، وہ چاہے گا تو اپنے گھر کو بچا لے گا۔ ایلچی نے کہا کہ آپ میرے ساتھ ابرہہ کے پاس چلیں۔ وہ اس پر راضی ہو گئے اور اس کے ساتھ چلے گئے۔ وہ اس قدر وجیہہ اور دلکش شخص تھے کہ انھیں دیکھ کر ابرہہ بہت متاثر ہوا اور اپنے تخت سے اتر کر ان کے پاس آ کر بیٹھ گیا۔ پھر پوچھا کہ آپ کیا چاہتے ہیں؟ انھوں نے کہا کہ میرے جو اونٹ پکڑ لیے گئے ہیں وہ مجھے واپس دے دیے جائیں۔ ابرہہ نے کہا کہ آپ اپنے اونٹوں کا مطالبہ تو کر رہے ہیں اور یہ گھر جو آپ کا اور آپ کے آبائی دین کا مرجع ہے اس کے بارے میں کچھ نہیں کہتے۔ انھوں نے کہا: ”میں تو صرف اپنے اونٹوں کا مالک ہوں اور انھی کے بارے میں آپ سے درخواست کر رہا ہوں۔ رہا یہ گھر تو اس کا ایک رَبّ ہے وہ اس کی حفاظت خود کر لے گا۔“ ابرہہ نے جواب دیا وہ اس کو مجھ سے نہ بچا سکے گا۔ عبدالمطلب نے کہا: ”آپ جانیں اور وہ جانے۔“ دوران گفتگو عبدالمطلب نے یہ بھی کہا: ”یہ اللہ کا گھر ہے۔ آج تک اس نے کسی کو اس پر مسلط نہیں ہونے دیا۔“ یہ کہہ کر وہ ابرہہ کے پاس سے اُٹھ آئے اور ابرہہ نے اُن کے اونٹ واپس کر دیے۔

قریش اتنی بڑی فوج سے لڑ کر کعبے کو بچانے کی طاقت نہ رکھتے تھے چنانچہ عبدالمطلب نے لوگوں سے کہا کہ اپنے بال بچوں کو لے کر پہاڑوں میں چلے جائیں تاکہ ان کا قتل عام نہ ہو پھر وہ قریش کے چند سرداروں کے ہمراہ حرم میں حاضر ہوئے اور اللہ کے حضور دعائیں مانگیں کہ وہ اپنے گھر کی حفاظت فرمائے۔ ابن ہشام، سہیلی اور ابن جریر نے عبدالمطلب کے جو اشعار نقل کیے وہ یہ ہیں۔

”الٰہی! بندہ اپنے گھر کی حفاظت کرتا ہے، تو بھی اپنے گھر کی حفاظت فرما۔ کل اُن کی صلیب اور ان کی تدبیر تیری تدبیر کے مقابلے میں غالب نہ آنے پائے۔ اگر تو ان کو اور ہمارے قبلے کو اپنے حال پر چھوڑ دینا چاہتا ہے تو جو تو چاہے کر۔ صلیب کی آل اور اس کے پرستاروں کے مقابلے میں آج اپنی آل کی مدد فرما۔ اے میرے رب! تیرے سوا میں ان کے مقابلے میں کسی سے امید نہیں رکھتا۔ اے میرے رب! ان سے اپنے حرم کی حفاظت فرما۔ اس گھر کا دشمن تیرا دشمن ہے۔ اپنی بستی کو تباہ کرنے سے ان کو روک۔“

یہ دعائیں مانگ کر عبدالمطلب اور ان کے ساتھی بھی پہاڑوں میں چلے گئے۔ دوسرے روز ابرہہ مکے میں داخل ہونے کے لیے آگے بڑھا مگر اس کا خاص ہاتھی محمود جو آگے آگے تھا یکایک بیٹھ گیا۔ بہت کوشش کی مگر وہ اپنی جگہ سے نہ ہلا۔ اتنے میں ابابیلوں کے غول کے غول اپنی چونچوں اور پنجوں میں سنگریزے لیے ہوئے آئے اور انھوں نے اس لشکر پر سنگریزوں کی بارش کر دی جس سے سارا لشکر ہلاک و برباد ہو گیا۔ یہ واقعہ مزدلفہ اور منیٰ کے درمیان مُحَصّب وادی کے قریب مُحَسِّر کے مقام پر پیش آیا۔ جس سال یہ واقعہ پیش آیا اہلِ عرب اسے عام الفیل کہتے ہیں۔ اسی سال رسول اللہ ﷺ کی ولادت مبارک ہوئی۔ اصحاب الفیل کا واقعہ محرم میں پیش آیا تھا جب کہ رسول اللہ ﷺ کی ولادت ربیع الاول میں ہوئی تھی۔

> ”ابابیلوں کے غول کے غول اپنی چونچوں اور پنجوں میں سنگریزے لیے ہوئے آئے اور اس لشکر پر سنگریزوں کی بارش کر دی“

ہمدرد

سوال: میرے پاؤں اور ہاتھوں کی انگلیوں کے جوڑ سوج گئے ہیں جن میں درد بھی ہوتا ہے۔ اس کی کیا وجہ ہو سکتی ہے، کوئی علاج بتا دیں۔

(ارشد یوسف۔ لاہور)

جواب: آپ اپنا یورک ایسڈ ٹیسٹ کروائیں کیوں کہ اس کے بڑھنے سے یہ مسئلہ ہو سکتا ہے۔ دوا کے طور پر معجون سورنجان آدھا آدھا چائے کا چمچ اور شربت بزوری معتدل ایک ایک ٹیبل اسپون صبح وشام لیں۔

سوال: میں ہلکی سی چیز بھی اٹھالوں تو کمر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ کوئی ایسی دوا بتائیں جس سے یہ درد دور ہو جائے۔ (کلثوم بی بی۔ کراچی)

جواب: بنولے کے بیج صاف کر کے پسوا لیں۔ روزانہ دن میں ایک مرتبہ دو ٹیبل اسپون بیج کا سفوف دودھ میں پکا کر کھائیں۔

سوال: میں 2 سال کے دوران تین دانت نکلوا چکا ہوں۔ باقی دانت بھی خراب ہوتے جا رہے ہیں۔ بہت پریشان ہوں۔ کوئی علاج بتائیے۔

(عمر ادریس۔ جھنگ)

جواب: کف دریا 50 گرام، پوست ببول (کیکر) 50 گرام، مازو 25 گرام، کباب خنداں 25 گرام، لونگ 10 گرام، پھٹکری 5 گرام، عاقر قرحا 10 گرام، باریک پیس کر یہ منجن استعمال کریں۔

سوال: مجھے کمپیوٹر پر روزانہ 9 گھنٹے مسلسل کام کرنا پڑتا ہے۔ نظر کی عینک استعمال کرتی ہوں لیکن نمبر بڑھتا جا رہا ہے۔

(کرن فاطمہ۔ لاہور)

جواب: خمیرہ گاؤزبان سادہ آدھا آدھا چمچ صبح وشام استعمال کریں۔

سوال: میری عمر 65 سال ہے۔ میرا بلڈ پریشر اچانک ہائی ہو جاتا ہے، چکر آنے لگتے ہیں اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے۔

(زبیر خان، تربیلا)

جواب: دوا قرص نشار ایک ایک گولی صبح وشام آدھا کپ عرق گلاب کے ساتھ استعمال کریں۔

سوال: دو سال قبل مجھے ہیپاٹائٹس سی ہوا تھا جو علاج کروانے پر ٹھیک ہو گیا لیکن اب میرے جسم کا درجہ حرارت غیر معمولی طور پر زیادہ رہتا ہے۔ سردیوں میں ڈرائی فروٹس اور گرمیوں میں انڈے نہیں کھا سکتا۔

(قمر علی۔ ڈی جی خان)

جواب: نکو تین گرام، کاسنی تین گرام، زرشک تین گرام کا جوشاندہ بنا کر دن میں دو مرتبہ استعمال کریں۔ ٹھنڈی تاثیر والی غذائیں کھائیں۔

سوال: میرا وزن دن بدن کم ہوتا جا رہا ہے جب کہ میں کھانا ٹھیک کھاتی ہوں، دودھ اور پھلوں کا استعمال کرتی ہوں اور تمام ٹیسٹ بھی ٹھیک ہیں۔ (عروج نیاز۔ چونیاں)

جواب: حب کبد نوشادری ایک ایک گولی اور خمیرہ مروارید آدھا آدھا چمچ صبح وشام استعمال کریں۔ دودھ اور پھلوں کو غذا کا حصہ بنائیں۔

سوال: میری عمر 27 سال ہے۔ صبح جب سو کر اٹھتا ہوں تو ٹانگوں میں بہت درد ہوتا ہے جو آہستہ آہستہ خود ہی ختم ہو جاتا ہے۔

(احمد ارسلان۔ بھلوال)

جواب: معجون فلاسفہ صبح وشام آدھا آدھا چمچ لیں۔ ہلکی پھلکی ورزش کو معمول بنائیں۔

سوال: میرے بھائی کی عمر 19 سال ہے اور اس کے تقریباً آدھے بال سفید ہو گئے ہیں۔ کوئی دوا بتائیے۔ (عبدالرحمان۔ ڈسکہ)

جواب: اطریفل اسطوخودوس ایک چمچ روزانہ رات سوتے وقت استعمال کریں۔ اچھے آئل سے بالوں کی مالش کریں۔

سوال: مجھے صبح اٹھتے ہی چائے پینے کی عادت ہے۔ اگر نہ پیوں تو سر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ میں اپنی اس عادت سے بہت تنگ ہوں۔ کوئی علاج تجویز کر دیں۔

(انیلا اظہر۔ لاہور)

جواب: خمیرہ گاؤزبان سادہ آدھا آدھا چمچ روزانہ صبح وشام استعمال کریں۔

سوال: مجھے دس سال سے درد شقیقہ کی شکایت ہے۔ کوئی موثر دوا بتا دیں؟

(سائرہ راحیل۔ لاہور)

جواب: اطریفل اسطوخودوس، اطریفل کشنیزی اور جوارش انارین۔ تینوں دواؤں کو مکس کر کے آدھا آدھا چمچ صبح وشام استعمال کریں۔

سوال: میری عمر 30 سال ہے اور سر کے تقریباً سارے بال گر گئے ہیں۔ میں بہت پریشان ہوں۔

(عمر اسلم۔ جہلم)

جواب: دوا کے طور پر اطریفل اسطوخودوس آدھا آدھا چمچ صبح وشام لیں۔ بالوں کے گرنے اور خشکی کے لیے یہ نسخہ ہیئر آئل استعمال کریں۔ روغن بادام 50 ملی لٹر، روغن زیتون 50 ملی لٹر، کیسٹر آئل 50 ملی لٹر، روغن کاہو 20 ملی لٹر، روغن نیم 20 ملی لٹر مکس کر کے بالوں میں لگائیں۔

غذا، غذائیت اور مزے کا امتزاج ہے۔ غذا کوئی سی بھی ہو اپنے اندر افادیت رکھتی ہے۔ بہت سی بیماریوں کے جڑ سے خاتمے اور شروع میں ہی ان پر قابو پانے کے لیے مختلف غذائیں مفید ثابت ہوتی ہیں۔ تاہم ایک بیماری میں مفید غذا کسی دوسری بیماری میں نقصان دہ ثابت ہوسکتی ہے۔ اس کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ کون سی غذا کس بیماری میں کھائی جائے اور کس بیماری میں نہ کھائی جائے۔

درج ذیل معلومات اس ضمن میں آپ کو کسی ہنگامی صورت حال سے بچاسکتی ہیں۔

کوکونٹ

فائبر اور پوٹاسیئم کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ ایسے کوکونٹ کا انتخاب کریں جس کا شیل سخت اور مضبوط ہو۔ جس ناریل کے شیل پر داغ ہوں یا شیل نرم ہو، اس کا انتخاب نہ کریں۔ کوکونٹ بغیر کاٹے ایک مہینے تک ریفریجریٹر میں رکھا جاسکتا ہے۔

- یہ نظام انہضام کے لیے فائدہ مند ہے۔ وزن میں اضافہ کرنا مقصود ہو تو ناریل کسی حد تک فائدہ دے سکتا ہے۔ یہ بھوک لگاتا ہے۔
- ہائی کولیسٹرول کے شکار مریض کوکونٹ کا استعمال نہ کریں۔

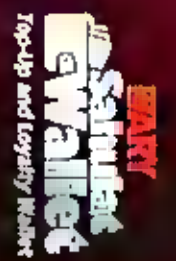
کھجور

کھجور میں کیلشیئم، فائبر، آئرن، میگنیشیم، مینگانیز، نیاسن، پوٹاسیئم اور وٹامن بی 6 موجود ہوتا ہے۔ کھجوریں ایسی خریدیں جو زیادہ نرم یا سخت نہ ہوں۔ ان میں چمک ہو۔ کھجوروں کو ریفریجریٹر میں تقریباً ایک سال تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔

- کھجور کینسر سے بچاؤ، ہڈیوں کی حفاظت اور ہائی بلڈ پریشر کے امراض میں مفید ہے۔
- اس کے زیادہ استعمال سے وزن میں اضافہ اور دانتوں کی خرابی واقع ہوسکتی ہے۔ ایسے مریض جو اینٹی ڈپریشن یا اینٹی ڈرگز ادویات کھاتے ہوں، کھجور نہ کھائیں۔

کیلا

کیلے میں فائبر، پوٹاسیئم، ٹرائپٹوفان، وٹامن بی 6، اور وٹامن سی پایا جاتا ہے۔ کیلا ایسا خریدیں جو پکڑنے میں سخت، بے داغ اور گہرے پیلے رنگ کا ہو۔ ایسا کیلا نہ کھائیں جس پر براؤن دھبے ہوں، جو بہت نرم ہو یا جس کی خوشبو بہت تیز ہو۔ کیلا تین سے پانچ دن تک ٹھیک رہ سکتا ہے۔

- یہ ڈپریشن اور بے چینی کو کم کرتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر، بلڈ شوگر سوئنگز، جلد کے مسائل، دانت درد اور بے خوابی میں بھی مفید ہے۔
- الرجی کی صورت میں کیلا نہ کھائیں۔

Healthy Eating Habits

بڑھتے ہوئے بچوں کو کیلشیم کے ساتھ وٹامن ڈی کی بھی ضرورت ہوتی ہے

بچوں کی غذائی ضروریات بڑوں کی نسبت مختلف ہوتی ہیں۔ بچے چونکہ بڑھ رہے ہوتے ہیں۔ اس لیے انھیں غذائیت سے بھرپور خوراک دینا بہت ضروری ہے۔ بڑھتے ہوئے بچوں کی غذا میں کیلوریز کے علاوہ تمام غذائی اجزاء مثلاً وٹامنز، پروٹین، نمکیات، کاربوہائیڈریٹس وغیرہ کا بھی خیال رکھنا اگزیر ہے۔

ہمارے ہاں بچوں میں یہ شعور بہت کم ہوتا ہے کہ کون سا کھانا ان کے لیے مفید ہے اور کس غذا سے ان کی کون سی ضروریات پوری ہو سکتی ہیں۔ بچوں کی غذا کے حوالے سے ماہرین سے حاصل کی گئیں درج ذیل معلومات والدین کے لیے مفید ثابت ہوں گی۔

کھانے کی مناسب مقدار

زیادہ تر والدین کو یہ معلوم نہیں ہوتا کہ ان کے بچوں کو کھانے کی کتنی مقدار کی ضرورت ہے۔ بچے کم یا زیادہ کھا کر کمزوری یا

کسی دوسرے مسئلے کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اس لیے عمر کے لحاظ سے ان کی بھوک اور غذا کا خیال رکھیں۔ بچوں کو ہمیشہ ایک سی بھوک نہیں لگتی بلکہ بعض اوقات زیادہ کھیل کود سے زیادہ اور کبھی کسی وجہ سے کم بھوک بھی لگ سکتی ہے۔ اس لیے ایک مرتبہ کھانا کھانے کے بعد انہیں دوبارہ سے کھانے کا پوچھ لیں۔ کوشش کریں کہ جب بچہ کھانا کھانے لگے تو ٹی وی کی طرف راغب نہ ہو۔ بچوں کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھائیں۔ کھانے کے دوران ان سے ہلکی پھلکی بات چیت کریں اور ماحول کو خوشگوار رکھیں۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ بچے کھانے پینے کی عادات گھر سے سیکھتے ہیں اور وہی چیز کھانا پسند کرتے ہیں جو آپ ان کے سامنے بیٹھ کر کھائیں۔ اس ضمن میں انھیں کھانے پینے کے آداب سے بھی واقف کروائیں۔

1-6 سال کی عمر کے بچوں کے لیے

اس عمر میں بچوں کو نشوونما کے لیے مفید غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے۔ 1-2 سال تک بچہ دودھ سے ضروری غذائیت حاصل کرتا ہے۔ اس گروپ کے بچوں کو ایسی سخت غذائیں نہ دیں جنھیں کھانے سے ان کے دانتوں اور منہ میں درد یا زخم ہونے کا اندیشہ ہو۔ مثلاً کچی سبزیاں، کینڈیز، ڈرائی فروٹس وغیرہ۔ اس عمر میں بچے کو فورک بھی نہ دیں کہ وہ خود کو اس سے نقصان پہنچا سکتا ہے۔ کھانے پینے کے معاملے میں بچوں پر اپنی مرضی مسلط نہ کریں۔ بچہ جو چیز شوق سے کھائے، اسے وہی کھلائیں۔ اس عمر میں بچوں کو آئرن کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے لیے دودھ، سیریلز، بریڈ اور انڈا مفید غذائیں ہیں۔

6-11 سال کی عمر کے بچوں کے لیے

اس عمر میں بچے سکول جانا شروع کر دیتے ہیں۔ یہ عمر جسمانی اور ذہنی نشوونما میں بنیادی اہمیت رکھتی ہے۔ غذائی ضروریات پوری کرنے کے

لیے بچوں کو ایسا سینڈوچ بنا کر دیں جس میں میٹ، چیز اور مکھن لگا ہو۔ دودھ، سبزیوں اور پھلوں کا استعمال بھی روزانہ کروائیں۔ فرائیڈ کے بجائے بوائلڈ اور ساتے فوڈ دیں۔ اس عمر میں بچوں کو کیلشیم کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ تاکہ ان کی ہڈیاں مضبوط ہوں۔ 6-8 سال کی عمر میں بچوں کو 800 mg کیلشیم کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔ 9-11 سال کی عمر میں 1300mg کیلشیم کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔ کیلشیم کے اچھے ذرائع میں دودھ، چیز، دہی، کیلا، پالک، بادام وغیرہ شامل ہیں۔ کیلشیم کے ساتھ بڑھتے ہوئے بچوں کو وٹامن ڈی کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ وٹامن سورج کی روشنی کے علاوہ مچھلی، انڈوں وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔

بچوں کے لیے مفید غذائیں

- پھلوں اور سبزیوں کو بچوں کی روزانہ کی خوراک میں شامل رکھیں۔ اگر آپ بچوں کو ایک پلیٹ کھانا دیں تو آدھی پلیٹ میں پھل اور سبزیاں ہونی چاہیے۔ گاجر، آلو، شملہ مرچ، پالک، بچوں کے لیے مفید سبزیاں ہیں۔ پھلوں میں تمام موسمی پھل بچوں کو دے سکتے ہیں۔
- چاول، گندم، پاستا اور روٹی بھی بڑھتے بچوں کے لیے ضروری غذائیں ہیں۔ دودھ، دہی، مکھن، پنیر کو بھی غذا کا حصہ بنائیں۔
- پروٹین والی غذائیں جن میں گوشت، ڈیری فوڈ وغیرہ شامل ہیں۔ ضرورت کے مطابق کھلائیں۔ دالیں بھی پروٹین کے حصول کا اچھا ذریعہ ہیں۔

بڑھائے دودھ کی طاقت
Horlicks
CHOCOLATE
500g

TALLER
لمبا قد

STRONGER
زیادہ قوت*

SHARPER
بہتر ذہنی توجہ**

Horlicks

Hair Beauty and Care

بال انسانی حسن کا بہت بڑا حصہ ہیں۔ بال نہ ہوں تو حسن ماند پڑ جاتا ہے جتنے بال اور جیسے بال، اتنا ہی حسن۔ یہ بال ہی ہیں جو شاعروں کو حسن کے قصیدے پڑھنے پر مجبور کرتے ہیں۔ لمبے بالوں میں شعرا اُلجھتے، گرتے اور عرض کرتے ہیں۔ کہیں زُلف کی گرہ کا بل نہیں کھلتا تو کہیں زُلف ہی جنوں کے سلسلے کی طرح دراز ہے۔

اُلجھا ہے پاؤں یار کا زُلفِ دراز میں
لو آپ اپنے دام میں صیاد آ گیا

اپنے بالوں کی صحت اور نشوونما پر یوں توجہ دیں۔

- اپنے بالوں کو صاف رکھیں مگر انھیں روزانہ شیمپو نہ کریں۔ یوں بال شیمپو کے عادی ہو جائیں گے اور کیمیکلز کے بداثرات بھی

لکڑی کے کنگھے سے روزانہ بالوں کو دیر تک سنوارنا بالوں کی ایک ورزش ہے

مرتب ہو سکتے ہیں۔

- اپنے بال لکڑی کے کنگھے سے سیدھے کریں، سنواریں۔ پلاسٹک کا کنگھا چارج ہو جاتا ہے اور بالوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ لکڑی کے کنگھے سے روزانہ بالوں کو دیر تک سنوارنا بالوں کی ایک ورزش ہے جو کھوپڑی (Scalp) میں دورانِ خون کو بڑھا کر بالوں کو صحت مند بنا دیتی ہے۔
- کھیرے میں سیلیکا پایا جاتا ہے۔ اس قدرتی معدن میں بالوں کی بڑھوتری واضح طور پر پائی گئی ہے۔ کھیرا سلاد میں شامل رکھا کریں۔
- پانی کا یہ نہ سمجھیں کہ یہ صرف ہماری پیاس بجھاتا ہے، پیٹ بھرتا ہے اور ہمیں ہائیڈریٹ کرتا ہے۔ پانی بالوں کو پودوں کی مانند سیراب بھی کرتا ہے۔ بال بھی پانی پیتے ہیں۔ بس خوب پانی پیا کریں، آپ کے بال بہتر رہیں گے۔
- گاجر میں وٹامن اے پایا جاتا ہے۔ اس سے نہ صرف بال اچھے رہتے ہیں بلکہ آپ کی کھوپڑی کا وہ بیرون بہت خوب ہو جاتا ہے جس پر بال اُگے ہوتے ہیں۔ گاجر بالوں کو مضبوط اور چمک دار بناتی ہے۔
- یوں ہی لوفیٹ ڈیری پروڈکٹس میں وٹامن اے کا خزانہ موجود ہوتا ہے۔ اس لیے طبی ماہرین ملک، یوگرٹ اور کاٹیج چیز کو بالوں کے لیے مفید قرار دیتے ہیں۔
- سالمن مچھلی کے کیا کہنے۔ اس میں اومیگا 3 اور وٹامن بی 12 پایا جاتا ہے۔ مزید یہ کہ اس میں فولاد بھی ملتا ہے۔ یہ تمام چیزیں بالوں کی نشوونما کے لیے بہت ضروری اور مفید ثابت ہوتی ہیں۔ یوں سالمن بالوں کی دوست مچھلی ہے۔
- وہ تمام سبزیاں آپ کے بالوں کو قوت بخشتی ہیں جو گہرے سبز پتوں کی مالک ہوتی ہیں۔ ان میں وٹامن اے اور سی پایا جاتا ہے۔ مثال میں آپ میتھی لے لیں۔ ہمارے ہاں کچھ اقسام کے ساگ بھی ان سبزیوں میں شامل ہیں۔
- پھلیاں کھائیں، بال بڑھائیں۔ انگریزی میں ایک لفظ "Beans" ہی بہت سی سبزیوں کے گروپ کا احاطہ کر لیتا ہے مگر اردو میں وضاحت کے لیے لوبیا کی پھلیاں، مٹر اور دیگر تمام سبزیاں شامل ہیں جو پھلیوں اور ان کے دانوں پر مشتمل ہوتی ہیں۔ ان کے دانے نکال لیے جائیں یا نرم ہونے کی صورت میں ان پھلیوں کو درانتی یا چھری سے باریک کاٹ لیا جائے۔ یہ حیاتین سے لدی پھندی Beans آپ کے بال خوب کر دیتی ہیں۔
- آملہ بالوں کو سمجھیں کہ کرنٹ سی لگا دیتا ہے۔ کہاوت ہے کہ آملے کا کھایا اور سیانے کا سمجھایا، بعد میں اپنا آپ دکھاتا ہے۔ آملے کا مُربا بالوں کو گھنا اور سیاہ کر دیتا ہے، آملہ اچار کی صورت میں بھی عام استعمال کیا جاتا ہے۔
- فرائیڈ بھیجا بھی بالوں کے لیے تجربہ ہدف نسخہ ہوتا ہے۔ مغز مٹن کا ہو تو بہت اچھا ہے، ورنہ بیف کا ہی اچھا ہے۔ مغز کی بساند دور کرنے کے لیے اس میں ٹماٹر، انڈا اور ادرک شامل کر کے اسے شیلو فرائی کریں۔ اس پر نمک اور کالی مرچ پاؤڈر چھڑک کر روزانہ استعمال کریں۔ مغز بالوں کو دیکھتے ہی دیکھتے بہترین کر دے گا نیز دماغی قوت مہیا کرے گا اور بصارت کو تقویت دے گا۔ تاہم اس نسخے کے ساتھ ورزش بہت ضروری ہے۔

کھانوں میں ملاوٹ اور کچن میں گندگی کے باعث لاہور کے کئی بڑے ریسٹورانز کی برانچز بند کردی گئیں۔ اس حوالے سے فیس بک پر یہ پوسٹ شائع کی گئی۔

FoodFast 13 Famous Eateries of Lahore found disgustingly filthy.

سامعہ سلیم   اگر ان کے کچن میں دیکھ لیا جائے تو کئی دن تک کھانا نہیں کھا سکتے۔ اتنا برا حال تھا۔

طاہرہ احمد   بہت اچھی بات ہے کہ ان لوگوں کے خلاف ایکشن لیا گیا ہے۔

سلیم چودھری   ان کے بدلے میں کیا صرف معمولی جرمانہ کیا جائے گا یا پھر مستقل بنیادوں پر اس گندگی کا خاتمہ کیا جائے گا۔

بشیر احمد   اس کی وجہ یہ تو نہیں کہ ریسٹورانز میں فی میل اسٹاف بہت کم ہے۔ مرد حضرات صفائی کا خیال نہیں رکھتے۔

تعبیر نور   گندگی کے علاوہ کھانوں میں ملاوٹ پر بھی چیک رکھنا چاہیے۔

ڈاکٹر احسان   اس کے باوجود لوگ باہر سے کھانا کھاتے ہیں اور یہ رجحان خاصا بڑھ گیا ہے۔

زینت شجاعت   یہ معاملہ بھی رات گئی بات گئی والا نہ ہو جائے۔

صفیہ ظفر   ان لوگوں کو سزا ضرور ملنی چاہیے۔ یہ تو عوام کے ساتھ ناانصافی ہے۔

فیس بک پر طنز و مزاح تو چلتا رہتا ہے۔ ایسے ہی ایک اکاؤنٹ سے یہ معنی خیز تصویر شائع کی گئی۔

All Pakistan funny pictures.

Like . Comment . Share

14,480 people like this.

نعیم ظہیر   بالکل درست کہا۔

صائمہ خان   افقی اور عمودی سمتوں کا اچھا استعمال کیا ہے۔

عتیق الرحمان   ہائے۔ کیا یاد کروا دیا۔

بابا جی صادق   اس تصویر میں بہت سے سچ چھپے ہوئے ہیں۔

ڈریم بلائے   میں تو آج سے ہی جانا شروع کر دیتا ہوں مسجد۔

میری ستو   اگر کوئی سبق سیکھنا چاہے تو یہ ایک سبق آموز تصویر ہے۔

شاداب آنجم   زندگی کی سب سے بڑی حقیقت موت ہے۔ اسے کوئی نہیں ٹال سکتا۔

جبر حمد   دونوں صورتوں میں خدا کے سامنے حاضر ہونا ہے لیکن دونوں ہی مشکل لگتی ہیں۔

انجم حسین   اسی لیے تو مسلمان زوال پذیر ہو رہے ہیں کہ ان دونوں حقیقتوں سے دور ہو گئے ہیں۔

کیرو خان   رمضان کے بعد ہم سب نمازیں بھول کر اپنی مصروفیات میں کھو جاتے ہیں۔

یونس خان نے گزشتہ ماہ 100 ٹیسٹ میچ پورے کرکے کرکٹ کی دنیا میں اپنا نام ریکارڈ کرالیا۔ اس کامیابی پر پاکستان کرکٹ ٹیم کے فیس بک پیج پر یہ پوسٹ کی گئی۔

Pakistan Cricket Team (PCT)
Younis Khan became the fifth Pakistani to play 100 or more tests after Javed Miandad (124) Inzamamul Haq (119) Wasim Akram (104) and Salim Malik (103).

Like . Comment . Share — 1,637

10,745 people like this.

فاروق نثار یونس خان نے پرانے کرکٹرز کی یادتازہ کروادی۔
18 minutes ago . Like

حمزہ اگر ہر میچ میں اچھی پرفارمنس دیتے تو زیادہ اچھا ریکارڈ قائم ہوجاتا۔
17 minutes ago . Like

کاشفہ خالد آپ مجھے پسند نہیں۔ مہربانی کرکٹ چھوڑ دیں۔
15 minutes ago . Like

سدھارتھ میری خواہش ہے کہ آپ انڈین کرکٹ ٹیم میں ہوتے۔
13 minutes ago . Like

ارسل عمر گریٹ جاب۔ امید ہے ون ڈے کرکٹ میں بھی اچھا ریکارڈ قائم کیا ہوگا۔
9 minutes ago . Like

ثانیہ حیات جب کوئی اور اچھا پرفارم نہ کرے، صرف تب ہی کیوں آپ اچھا کھیلتے ہیں۔
7 minutes ago . Like

جان مور آپ کے بارے میں ایک بات ۔۔Slow and steady wins the race.
6 minutes ago . Like

انجم جان مجھے آپ کی کلرڈ آئیز بہت پسند ہے۔
4 minutes ago . Like

کرن خان آپ نے پاکستان کا نام روشن کردیا۔ ویل ڈن۔
1 minutes ago . Like

شاہ رخ خان بالی وڈ کے سپر اسٹار ہیں۔ ان کی مقبولیت پاکستان میں بھی کم نہیں۔ شاہ رخ خان نے اپنے فیس بک اکاؤنٹ پر یہ خوب صورت بات کہی۔

Shah Rukh Khan As much as I understand Rain, Romance, love.....during a shoot one needs Light more than Love.

گوری خان میرے لیے تو۔۔ بس لو۔۔ رومانس۔۔۔ اور شاہ رخ خان...... بس۔
21 minutes ago . Like

میر اسبان بارش۔۔۔ رومانس۔۔ اور ایک گرم گرم چائے کا کپ۔
11 minutes ago . Like

پریم کمار آپ نے 'کچھ کچھ ہوتا ہے' کی یادتازہ کروادی۔
17 minutes ago . Like

لاجو کہانی رین رین گو اوے۔۔ کم اگین سم ادر ڈے۔۔ شاہ رخ، کاجل وانٹ دل والے ٹو چلے۔۔ ہاہاہا۔
16 minutes ago . Like

شانتی ورما یہ بارشیں اداس بھی تو کردیتی ہیں۔
14 minutes ago . Like

شرمیلا آپ شوٹس کے علاوہ بھی تو بارش انجوائے کرسکتے ہیں۔
17 minutes ago . Like

پی دیول آپ کہتے ہیں تو سچ ہی کہتے ہیں۔
9 minutes ago . Like

کاجل سہنا شوٹس میں تو لائٹس کی ضرورت ہوتی ہے۔ لو میں لائٹ اندر سے آتی ہے۔
8 minutes ago . Like

گیت کاجول ذرا تصویر سے تو نکل کے سامنے آ...... میری محبوب۔
6 minutes ago . Like

Brands

کیا نام ہی کافی ہے؟

برینڈز پہننے والی خواتین اپنے پہناوے سے اپنے ذوق اور معیار کا پتا دے کر دوسروں کو مرعوب کرنا چاہتی ہیں

خواتین کہیں بھی اکٹھی ہوں ایک دوسرے کے پہناوے کا بغور جائزہ لینا اور اپنے لباس سے دوسروں کے لباس کا موازنہ کرنا گویا ان کی عادت میں شامل ہے۔ دفتر ہو یا گھر، کوئی فنکشن ہو یا گیدرنگ، گفتگو بیشتر اسی نقطے پر آکر رکتی ہے کہ کس نے کس ڈیزائنر کا جوتا، لباس یا جیولری زیب تن کی ہوئی ہے۔ بات شادی کی ہو تو مدعا یہاں آکر رکتا ہے کہ لڑکی میک اپ کہاں سے کروا رہی ہے اور جوڑا کس ڈیزائنر کا پہن رہی ہے۔

بات موسم گرما کے ملبوسات کی ہو رہی ہو تو لان کے جوڑوں سے چلتے ہوئے ڈیزائنر کینا لاگ تک پہنچ ہی جاتی ہے۔ بسا اوقات تو یوں معلوم ہوتا ہے کہ ان خواتین نے تمام ڈیزائنرز کی بک لیٹس کو ذہن نشین کرلیا ہے۔ ہر موقع پر یہ خواتین مختلف برینڈز کے حوالے دیتے پائی جاتی ہیں۔ Brand Following گویا ایک وبا کی شکل اختیار کرچکی ہے۔ یہ وبا ڈیزائنرز کے لیے تو یقیناً سود مند ہے مگر بعض اوقات خریدار خواتین برینڈ کے چکر میں گھاٹے کا سودا کر بیٹھتی ہیں۔ قابلِ غور امر یہ ہے کہ خریداری کی دلدادہ خواتین محض برینڈ کا نام سن کر ہی دیوانہ وار رقم خرچ کرنے پر کیوں مائل ہوجاتی ہیں؟ کوالٹی کے بارے میں جانے بغیر ہی اس کے لیے پانی کی طرح پیسا بہانا یقیناً ایک غیر فطری عمل ہے۔ اس کی ایک وجہ تو شاید ان کا شاپنگ سے لگاؤ ہے۔ خریداری کرنا خواتین کا پسندیدہ مشغلہ تو ٹھہرا مگر بات یہاں پر ختم نہیں ہوتی۔

ایک تحقیق کے مطابق برینڈز کے پیچھے بھاگنے والی خواتین کا مقصد محض معیاری اشیاء کا حصول نہیں ہوتا۔ بلکہ برینڈڈ اشیاء اسٹیٹس سمبل کے طور پر استعمال کی جاتی ہیں۔

برینڈز پہننے والی خواتین اپنے پہناوے سے اپنے ذوق اور معیار کا پتا دے کر دوسروں کو مرعوب کرنا چاہتی ہیں۔ بعض اوقات تو خواتین اور مرد حضرات اپنی قوت خرید سے زیادہ خرچ کرکے عزیز و اقارب پر اپنی معاشی برتری ثابت کرنا چاہتے ہیں۔

برینڈز سے خریداروں کی جذباتی وابستگی بڑھانے میں ایک بڑا ہاتھ میڈیا کا بھی ہے۔ اشتہارات تو برینڈز کی تشہیر میں کام آتے ہی ہیں۔ مگر میڈیا پر فیشن کی بھرمار بھی خریداروں کو برینڈ فالوونگ کی ترغیب دینے کے لیے کافی ہے۔ فلموں اور ڈراموں میں ایکٹریسز کو ڈیزائنرز کے پہناوے اور دیگر ایسیسریز پہنے دیکھ کر بہت سی خواتین کا دل ان قیمتی اشیاء کے حصول کے لیے مچل جاتا ہے۔

گر بات محض معیار کی ہو تو برینڈڈ اشیاء خریدنے میں کوئی خاص حرج نہیں مگر بعض اوقات فیشن کی اندھی تقلید کرنے والے اونچی دکان سے پھیکا پکوان خرید بیٹھتے ہیں۔ سو خریداری کے لیے محض ناموں پر اکتفا کرنا کافی نہیں بلکہ چیز کو پرکھ کر اپنی قوت خرید کو مدنظر رکھتے ہوئے خریدنا ہی عقل مندی ہے۔

برینڈڈ اشیاء کی خرید و فروخت کا آغاز مغربی ممالک میں 1870ء کی دہائی میں ہوا۔ برینڈز کو متعارف کرانے کا مقصد اپنی پروڈکٹ کی مارکیٹ کو وسعت دینا تھا۔ بیسویں صدی کے دوسرے عشرے تک کئی برینڈز خریداروں میں پذیرائی حاصل کرنے میں کامیاب ہوچکے تھے۔

چالیس کی دہائی میں یہ رواج عام تھا کہ فلمی ستارے اور لوگوں میں مقبول شخصیات برینڈز کی تشہیر کے لیے بطور برینڈ ایمبیسڈر یا برینڈ کے سفارت کار کے طور پر اپنا کردار ادا کرنے لگے۔ تب سے لے کر اب تک لوگ دیوانہ وار ان برینڈز کو فولو کرتے ہیں۔

اس میں شک نہیں کہ برینڈز آپ کو اچھی کوالٹی اور معیاری چیز فراہم کرتے ہیں۔ لیکن ضروری نہیں کہ تمام برینڈڈ اشیاء کوالٹی کے لحاظ سے اپنی قیمت کے برابر ہوں۔ سب سے بڑی بات یہ کہ محض برینڈ دیکھ کر چیز نہ خریدیں بلکہ یہ بھی موازنہ کریں کہ اسی قیمت میں آپ کو کوئی ایسی ہی مناسب چیز مل سکتی ہے۔ برینڈز کی اندھی تقلید میں پیسے کا ضیاع نہ کریں۔

اس ضمن میں اگر خواتین اپنی پسندیدہ سیلبریٹیز سے متاثر ہیں تو یاد رکھیں کہ یہ سیلبریٹیز بھی ہمیشہ برینڈز پر توکل نہیں کرتیں بلکہ محض ایونٹس اور شوٹس کے موقع پر ہی انہیں پہنتی ہیں۔ عام حالات میں خواتین سیلبریٹیز بھی عام اشیاء ہی پہنتی ہیں۔

آپ برینڈز کو فولو کرنا چاہتی ہیں تو اپنی قوت خرید پر نظر ضرور رکھیں اور اس سے تجاوز نہ کریں۔ اس کا بہتر حل یہ بھی ہے کہ برینڈ کا ڈیزائن دیکھ لیں۔ ملبوسات میں آپ بآسانی یہ ڈیزائن کاپی کرسکتی ہیں۔ اس ضمن میں مارکیٹ میں بھی مشہور و معروف برینڈز کی کاپی میں ہینڈ بیگز، جوتے اور ملبوسات دستیاب ہوتے ہیں۔

نُور
ہربل بیوٹی کریم
ایواکاڈو اور
ایلوویرا کے ساتھ
نُور بنائے حُور!
Avocado and Aloe Vera
Noor
HERBAL BEAUTY
CREAM
A PRODUCT OF
BLACK ROSE
&
White Rose
COSMETICS

دیواروں پر ہلکی پھلکی ڈیکوریشن خوب صورت دکھائی دیتی ہے

گھر کی ڈیکوریشن اور سجاوٹ میں دیواریں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ دیواریں صاف ستھری ہوں اور ان پر ہلکی پھلکی ڈیکوریشن کی جائے تو گھر خوب صورت دکھائی دیتا ہے۔ اس ضمن میں اگر آپ مارکیٹ سے ایسیسریز نہیں خرید سکتیں تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ ذرا سی ذہانت اور کفایت سے تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لاتے ہوئے معیاری اور منفرد چیزیں بنائی جا سکتی ہیں۔ دیواروں کو خوب صورت بنانے کے لیے کچھ منفرد، سستے اور آسان آئیڈیاز پیش خدمت ہیں۔

Sequin Wall Art

اس طریقے کے تحت گھر میں موجود ایسے فریمز کی مدد سے جو کسی استعمال میں نہ ہوں، دیوار کے لیے خوب صورت آرٹ پیس بنایا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے ایک فریم لیں۔ فریم باکس کو سلور پینٹ سے اور فریم میٹ (mat) کو سفید پینٹ سے سپرے کریں۔ میٹ کو سفید رنگ کا سپرے کرنے سے آپ اس کے اوپر جو بھی بنائیں گی، وہ واضح طور پر دکھائی دے گا۔ فریم میٹ کے لیے آپ فیبرک یا موٹا گتا بھی استعمال کرسکتی ہیں۔ ایک مرتبہ فریم تیار ہوجائے تو یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ اس پر اچھی پینٹنگ بنانا چاہتی ہیں یا پھر Sequin اور اسی طرح کی چیزیں چپکا کر خوب صورت آرٹ پیس تیار کرنا چاہتی ہیں۔

Geometric Wall Art

جیومیٹرک وال آرٹ سے بھی آپ گھر کی دیواروں کو منفرد لُک دے سکتی ہیں۔ اس کے لیے مختلف اشکال اور رنگوں کے گتے اور لکڑی کے باریک پرت استعمال کریں۔ جس طرح سے ڈیزائن بنانا چاہیں، انھیں اسی شیپ میں کاٹ لیں۔ پالشنگ کے لیے خوب صورت رنگ کا پینٹ کلر استعمال کریں۔ گتے کو جوڑنے کے لیے سکاچ ٹیپ اور لکڑی کے لیے چھوٹے کیل استعمال کریں۔ پینٹ یا مختلف رنگوں کے کاغذوں سے ان پر جیومیٹریکل اشکال بنالیں۔ اشکال بنانے کے لیے پہلے پنسل کی مدد سے اسکیچ بنالیں تو زیادہ بہتر ہے۔ بنائے گئے اسکیچ پر آسانی سے پینٹ کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ بیکری سے کیک خریدیں تو اس کے نیچے کیک پلیٹ پڑا ہوتا ہے۔ اس پلیٹ کو بھی آپ اس مقصد کے لیے استعمال کرسکتے ہیں۔

Hi Painting

اس قسم کی پینٹنگ بہت آسانی سے تیار کی جاسکتی ہے۔ خاص کر بچوں کے کمروں کے لیے یہ بہترین ہے۔ سادہ چارٹ پیپر لے کر اس پر کلرڈ مارکر، گلٹر پین وغیرہ سے کوئی اچھی سی پینٹنگ، میسج، کوٹیشن وغیرہ لکھیں۔

Teacup Wall Art

اس کے لیے کلرڈ چارٹ پیپر لیں۔ اس پر مختلف اسکیچ ڈرا کریں۔ فرض کریں اگر آپ کچن میں لگانا چاہ رہی ہیں تو اس پر کپ، پلیٹ اور کیتلی ڈرا کریں۔ اب اسے احتیاط اور صفائی کے ساتھ کاٹیں۔ تمام کٹی ہوئی اشکال کو سادہ چارٹ پیپر پر چپکا دیں۔ پھر دیوار پر چسپاں کریں۔

Rosette Backdrop

پھول خوب صورتی کی علامت ہیں۔ شوخ رنگ کے کلرڈ پیپر سے آپ مختلف اشکال کے پھول تیار کرکے دیوار کو سجا سکتی ہیں۔

Modern Lines Wall Art

آج کل یہ وال آرٹ بھی خاصا پسند کیا جارہا ہے۔ جس میں آڑھی ترچھی لائنیں لگا کر ان میں پینٹ کیا جاتا ہے۔ یہ پینٹنگ اس صورت میں بھلی معلوم ہوگی جب سائز میں ذرا بڑی ہو۔ اس کے لیے فریش کلرز استعمال کریں ورنہ لائنوں کی وجہ سے یہ تنگ تاثر دے گی۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
A paint of new era !
Happilac
PREMIUM
WEATHERGUARD
Happilac
PAINTS
COLORS OF HAPPINESS
COLOR YOUR LIFE!
WITH THE PROTECTION OF LOVE!
PREMIUM
WEATHERGUARD
THE EXTERIOR PAINT
SYNERGY

بیری مکس

اجزاء

پانی	:	1/3 کپ (ٹھنڈا)
آلو بخارا	:	2 عدد (گٹھلی نکال لیں)
جامن	:	1 کپ (بیج نکال دیں)
فالسہ	:	½ کپ (بیج نکال لیں)
لیمن جوس	:	1 کھانے کا چمچ
کالا نمک	:	¼ چائے کا چمچ
چینی	:	3 کھانے کے چمچ
کٹی برف	:	حسب ضرورت

ترکیب

- پانی میں آلو بخارا، فالسہ اور جامن اچھی طرح بلینڈ کر لیں۔
- برف ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- چینی، نمک اور لیمن جوس مکس کر کے ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

فرائیڈ بیف بالز وِد نوڈلز

اجزاء

بیف قیمہ	1 پاؤ	لہسن	4 جوے (چوپڈ)
ایگ نوڈلز	½ پیکٹ (ابال لیں)	کُٹی کالی مرچ	1 کھانے کا چمچ
شملہ مرچ	1 عدد (باریک چوپڈ)	اویسٹر سوس	2 کھانے کے چمچ
پیاز	1 عدد (باریک چوپڈ)	ٹماٹو کیچپ	3 کھانے کے چمچ
گاجر	1 عدد (باریک چوپڈ)	کارن فلور	3 کھانے کے چمچ
ہری پیاز	1 عدد (باریک چوپڈ)	نمک	حسبِ ذائقہ
انڈا	1 عدد (پھینٹ لیں)	آئل	حسبِ ضرورت
ادرک	1 انچ کا ٹکڑا (چوپڈ)		

ترکیب

- باؤل میں شملہ مرچ، پیاز، گاجر، ہری پیاز، ادرک، لہسن، انڈا، کارن فلور، نمک اور قیمہ ڈال کر مکس کریں۔
- اب اس آمیزے کی بالز بنا کر گرم آئل میں ڈیپ فرائی کرلیں۔
- نوڈلز میں ٹماٹو کیچپ، اویسٹر سوس، نمک اور کالی مرچ مکس کر کے سرونگ ڈش میں بچھائیں۔
- اوپر فرائیڈ بیف بالز سجا کر سرو کریں۔

کھیرے کو اپنی روزمرہ غذا کا حصہ بنا کر ہائی بلڈ پریشر پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔

شیف ذاکر Special

مٹن دھانسک

اجزاء

بون لیس مٹن	:	½ کلو (کیوبز)
پائن ایپل	:	50 گرام (کیوبز)
دال چنا	:	50 گرام (بھگو دیں)
پیاز	:	2 عدد
ٹماٹر	:	2 عدد
لہسن (چوپڈ)	:	1 چائے کا چمچ
کٹی سرخ مرچ	:	1 چائے کا چمچ
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ
گھی	:	حسب ضرورت
نمک	:	حسب ذائقہ
ہرا دھنیا، ہری مرچ	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- دال کو اُبال کر الگ رکھ لیں۔
- مٹن میں پیاز، لہسن، ٹماٹر، نمک، کٹی سرخ مرچ اور پانی ڈال کر گلا لیں۔
- پانی خشک ہوجائے تو گھی ڈال کر خوب بھون لیں۔
- اب دال مکس کرکے 4-3 منٹ پکائیں۔
- آخر میں لیموں کا رس مکس کر کے چولہے سے اتار لیں۔
- ہرے دھنیے، پائن ایپل اور ہری مرچ سے گارنش کر کے اُبلے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

دہی کا باقاعدہ استعمال آنتوں اور معدے کے زخم بھر دیتا ہے۔

شیف ذاکر Special

چکن کریکرز

اجزا

بون لیس چکن بریسٹ	:	1 کلو (بٹر کٹ)
مسٹرڈ پیسٹ	:	2 کھانے کے چمچ
کیچپ	:	2 کھانے کے چمچ
شہد	:	2 کھانے کے چمچ
براؤن شوگر	:	3 کھانے کے چمچ
نمک	:	2 چائے کے چمچ
کریکرز (کرش کرلیں)	:	1 کپ
بریڈ کرمبز	:	1 کپ
میدہ	:	⅓ کپ
انڈا	:	2 عدد (پھینٹ لیں)
آئل	:	حسب ضرورت

ترکیب

- اوون کو 375°F پر گرم کرلیں۔
- بیکنگ شیٹ میں ایلومینیم فوائل بچھائیں۔
- کریکرز کا چورا، بریڈ کرمبز، براؤن شوگر اور نمک کو مکس کرلیں۔
- اب اس آمیزے میں اتنا آئل شامل کریں کہ یہ تھوڑا آئلی ہوجائے۔
- ایک پلیٹ میں میدہ اور دوسرے میں انڈے پھینٹ کر ڈالیں۔
- چکن پیسز کو میدے میں رول کرکے انڈے میں ڈپ کریں۔
- کرمبز کے آمیزے سے اچھی طرح کوٹ (coat) کریں۔
- بیکنگ شیٹ پر ترتیب سے لگا کر کرسپی اور گولڈن براؤن ہونے تک فرائی کریں۔
- یہ تقریباً 15 منٹ میں تیار ہوجائیں گے۔
- کیچپ، شہد اور مسٹرڈ پیسٹ مکس کرکے ڈپنگ تیار کرلیں۔
- تیار کریکرز ڈپنگ کے ساتھ سرو کریں۔

سیب کا سرکہ (ایک کھانے کا چمچ) ایک گلاس پانی میں ملا کر غرارے کرنے سے حلق کی خراش میں آرام آتا ہے۔

لیمن پیپر چکن

شیف ذاکر

اجزاء

بون لیس چکن بریسٹ	:	1/3 کلو (بڑے ٹکڑے)
آئل	:	¼ کپ
لیموں کا رس	:	¼ کپ
نمک	:	2 چائے کے چمچ
کُٹی کالی مرچ	:	2 چائے کے چمچ
تھائم	:	1 چائے کا چمچ
کُٹا زیرہ	:	1 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
پیاز پیسٹ	:	3 کھانے کے چمچ

گارنشنگ کے لیے

لیمن سلائس	:	حسب ضرورت
ہرا دھنیا (پتے)	:	حسب ضرورت

ترکیب

- چکن کو چکن ہیمر کی مدد سے کُوٹ کر چپٹا کرلیں۔
- باقی تمام اجزاء مکس کر کے چکن پر لگائیں اور 30 منٹ کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- درمیانی گرم گرل میں چکن کو 8-6 منٹ کے لیے دونوں طرف سے گرل کرلیں۔
- تیار ہونے پر ڈش میں نکالیں۔ لیمن سلائسز اور ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

آنکھوں میں عرق گلاب کے چند قطرے ڈالنے سے درد اور چبھن دور ہو جاتی ہے۔

شیف ذاکر Special

چلی گارلک چکن رائس

اجزاء

بون لیس چکن	: ½ کلو (کیوبز)
چاول	: 2 کپ (اُبلے ہوئے)
چکن اسٹاک	: 2 کپ
سویا سوس	: 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
کارن فلور	: 2 کھانے کے چمچ
ٹماٹو کیچپ	: 3 کھانے کے چمچ
چلی سوس	: 1 چائے کا چمچ
پیاز	: 1 عدد (چوپڈ)
سبز شملہ مرچ	: 1 عدد (کیوبز)
سرخ شملہ مرچ	: 1 عدد (کیوبز)
لہسن	: 8 جوے (چوپڈ)
نمک	: حسب ذائقہ
ادرک	: 1 انچ کا ٹکڑا (چوپڈ)
سیلری	: 1 انچ کا ٹکڑا (چوپڈ)
آئل	: حسب ضرورت

ترکیب

- سرخ مرچ پیسٹ، نمک اور آدھی سویا سوس کو چکن پر لگا کر 5 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- اب چکن میں آدھا کارن فلور مکس کر کے گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- نان اسٹک پین میں آئل گرم کر کے لہسن، ادرک اور سیلری کو ہلکا فرائی کریں پھر ٹماٹو کیچپ، چلی سوس، بقیہ سویا سوس اور چکن اسٹاک شامل کر کے پکائیں۔
- بقیہ کارن فلور کو ¼ کپ پانی میں مکس کر کے چکن اسٹاک میں شامل کریں۔
- اب چکن ڈال کر مزید 2-1 منٹ پکا کر چولھے سے اُتار لیں۔
- دوسرے نان اسٹک پین میں آئل گرم کر کے پیاز، سبز اور سرخ شملہ مرچ کو ہلکا فرائی کریں۔
- چاولوں کو سرونگ باؤل میں نکال کر ایک منٹ کے لیے مائیکروویو میں گرم کریں۔
- اب ان پر چکن ڈالیں۔
- پیاز اور شملہ مرچوں سے سجا کر گرم گرم سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
Cook within your Budget

Special شیف شازیہ

ڈیمسن ڈیلائٹ

اجزاء

آلو بخارا	: 1 پاؤ (گٹھلیاں الگ کرلیں)
نمک	: ½ چائے کا چمچ
لیموں کا رس	: 3 کھانے کے چمچ
پانی	: 2 گلاس
پودینہ	: چند پتے
چینی	: حسبِ ذائقہ
برف (کٹی ہوئی)	: حسبِ ضرورت

ترکیب

- آلو بخارا، نمک، پانی اور چینی کو بلینڈ کرلیں۔
- اب لیموں کا رس اور برف شامل کرکے مزید بلینڈ کریں۔
- پودینے کے پتوں سے سجا کر سرو کریں۔

پیپر چکن وِد رائس

اجزاء

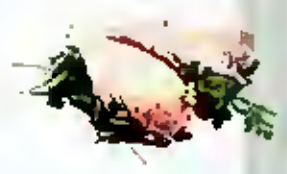
چکن بون لیس (کیوبز)	: ½ کلو	سویا سوس	: 2 کھانے کے چمچ
روسٹڈ کاجو	: 100 گرام	ادرک لہسن پیسٹ	: 1½ کھانے کا چمچ
چینی	: 1 چائے کا چمچ	آئل	: 6 کھانے کے چمچ
کُٹی کالی مرچ	: 1 چائے کا چمچ	پانی	: 2 کپ
کُٹی سرخ مرچ	: 2 چائے کے چمچ	ہری پیاز (چوپ)	: ½ کپ
کارن فلور	: 2 چائے کے چمچ	نمک	: حسبِ ذائقہ
سرکہ	: 1 کھانے کا چمچ		

چکن بریسٹ
Rs. 130/-
ہری پیاز
Rs. 15/-
کاجو
Rs. 150/-
= Budget 295

ترکیب

- ایک باؤل میں پانی، کارن فلور، سویا سوس، چینی اور سرکہ مکس کرلیں۔
- گرم آئل میں ادرک لہسن پیسٹ ہلکا فرائی کریں۔
- پھر چکن ڈال کر تیز آنچ پر پانچ منٹ تک سٹر فرائی کریں۔
- اب اس میں نمک، کُٹی سرخ اور کالی مرچ ڈال کر پکائیں۔
- اب تیار کیا گیا مکسچر چکن میں شامل کریں۔ ساتھ ہی کاجو اور ہری پیاز ڈال دیں۔
- چکن گل جائے تو 1-2 منٹ پکا کر اتار لیں۔ چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

شیف شازیہ Special

اجزاء

بون لیس چکن	:	½ کلو
ہری مرچ	:	2 عدد (سلائسز کاٹ لیں)
لہسن	:	3 جوئے (چوپڈ)
ادرک	:	½ انچ کا ٹکڑا (چوپڈ)
لیموں کے چھلکے (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
براؤن شوگر	:	2 کھانے کے چمچ
سویا سوس	:	2 کھانے کے چمچ
آئل	:	2 کھانے کے چمچ
کوکونٹ ملک	:	¼ کپ
فریش بیسل لیوز	:	½ کپ (چوپڈ)
کُٹی کالی مرچ	:	1 چائے کا چمچ
نمک	:	½ چائے کا چمچ

مینگو بیسل مکسچر کے لیے

آم	:	1 عدد (چھیل کر چھوٹے کیوبز کاٹ لیں)
لیموں	:	1 عدد (جوس نکال لیں)
ہری پیاز	:	3 عدد (چوپڈ)
فریش بیسل لیوز	:	5 پتے (باریک لمبا کاٹ لیں)
کُٹی کالی مرچ	:	حسب ذائقہ
نمک	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- مینگو بیسل مکسچر کے تمام اجزاء مکس کر کے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- باؤل میں ہری مرچ، لہسن، ادرک، براؤن شوگر، سویا سوس، لیموں کے چھلکے، کوکونٹ ملک، آئل، فریش بیسل، نمک اور کالی مرچ مکس کر کے میرینیڈ تیار کر لیں۔
- اب آدھا میرینیڈ چکن پر لگا کر 4 گھنٹوں کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- نان اسٹک پین میں تھوڑا سا آئل لگا کر چکن کو دونوں سائیڈ سے پکا لیں۔
- دوسرے پین میں بقیہ میرینیڈ کو 10-8 منٹ پکا کر گاڑھی سوس تیار کر لیں۔
- چکن کو ڈش میں رکھ کر اوپر سوس ڈالیں۔ مینگو بیسل مکسچر ڈال کر سرو کریں۔

= Budget 185

شیف شازیہ Special

اجزاء

چکن اسٹیک (بون لیس)	: 1 عدد
مسٹرڈ پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
شکر	: 1 چائے کا چمچ
مکھن	: 1 کھانے کا چمچ
آئل	: 1 کھانے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
نمک	: حسب ذائقہ

سوس کے لیے

پیاز (باریک چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
مکھن	: 1 کھانے کا چمچ
ڈیمی گلاس پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ (½ کپ پانی میں گھول لیں)
لہسن (چوپڈ)	: 1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
چکن پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ

ویجی ٹیبلز کے لیے

گاجر	: 1 عدد (چوکور کاٹ لیں)
شملہ مرچ	: 1 عدد (چوکور کاٹ لیں)
پیاز	: 1 عدد (چوکور کاٹ لیں)
بے بی کارن	: 3 عدد (کاٹ لیں)
مکھن	: 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- چکن اسٹیک کو اسٹیک ہیمر کی مدد سے چپٹا کرلیں۔
- اب اس کو آئل، نمک، کالی مرچ پاؤڈر، مسٹرڈ پیسٹ اور شکر لگا کر 1 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر پین میں مکھن گرم کرکے چکن فلے کو دونوں طرف سے پکائیں۔
ویجی ٹیبلز کے اجزاء سے مکھن گرم کرکے تمام سبزیاں ہلکی فرائی کرلیں۔
- سوس کے اجزاء سے مکھن گرم کرکے پیاز ہلکا فرائی کریں پھر لہسن شامل کرکے بھونیں۔
- اب کالی مرچ پاؤڈر، چکن پاؤڈر اور ڈیمی گلاس مکسچر شامل کرکے تھوڑی دیر پکائیں اور چولہے سے اتارلیں۔
- ڈش میں چکن اسٹیک رکھ کر اوپر تیار سوس ڈال دیں۔
- ویجی ٹیبلز اور فرنچ فرائز کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

شیف شازیہ Special

دہی کی بالوشاہی

اجزاء

دہی	: 1 پاؤ
میدہ	: ½ کلو
گھی	: ½ پاؤ
چھوٹی الائچی (پسی ہوئی)	: 1 چائے کا چمچ
چینی	: ½ کلو
کیوڑا	: چند قطرے
گھی	: فرائنگ کے لیے
پانی	: 2 گلاس
چاندی کے ورق	: 2 عدد
پستہ، بادام (باریک کٹے ہوئے)	: سجاوٹ کے لیے

ترکیب

- ایک دیگچی میں چینی اور پانی ڈال کر چاشنی بنالیں۔
- چاشنی تیار ہوجائے تو الائچی پاؤڈر اور کیوڑا ڈال کر چولہا بند کردیں۔
- ایک کھلے منہ کے برتن میں آدھ پاؤ گھی اور دہی ڈال کر ہاتھ سے اچھی طرح ملائیں۔
- اب اس میں میدہ شامل کرکے آٹے کی طرح گوندھ لیں، اگر ضرورت ہو تو معمولی سا پانی ڈال لیں۔
- پندرہ منٹ کے بعد اس کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا کر رکھ لیں۔
- فرائی پین میں گھی گرم کریں۔ ان پیڑوں کو دھیمی آنچ پر سنہری ہونے تک تلیں۔
- گھی سے نکال کر فوراً گرم چاشنی میں ڈال دیں اور چمچ سے ہلائیں۔
- پھر یہ بالوشاہی ایک پیالے میں نکال لیں۔
- ٹھنڈی ہوجائیں تو انھیں چاندی کے ورق اور پستے، بادام سے سجا دیں۔
- مزے دار سویٹ ڈش تیار ہے۔

دہی
Rs. 15/-

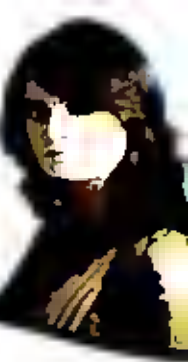
میدہ
Rs. 30/-

+

چینی
Rs. 28/-

= Budget 73

شیف شازیہ Special

بیف چنا دال

اجزاء

دال چنا	:	1 پاؤ (ابال لیں)
بون لیس بیف	:	1 پاؤ
پیاز	:	2 عدد (چوپ)
ٹماٹر	:	2 عدد (چوپ)
دھنیا پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	:	2 کھانے کے چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچ
نمک	:	1 چائے کا چمچ
زیرہ	:	1 چائے کا چمچ
ہلدی	:	1 چائے کا چمچ
جائفل پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
چاٹ مصالحہ	:	1 چائے کا چمچ
یخنی	:	2 کپ
آئل	:	حسب ضرورت
فرائیڈ پیاز	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- گرم آئل میں پیاز فرائی کر کے ادرک لہسن پیسٹ شامل کریں۔
- اب گوشت ڈال کر بھونیں، ساتھ ہی ٹماٹر اور تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- گوشت گل جائے تو نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی، دھنیا پاؤڈر، جائفل پاؤڈر اور زیرہ ڈال کر بھونیں۔
- اب دال اور یخنی ڈال کر مزید پکائیں۔
- دال گل جائے تو اچھی طرح گھوٹ لیں۔
- تیار ہونے پر چاٹ مصالحہ اور فرائیڈ پیاز چھڑک کر سرو کریں۔

گرلڈ پائن ایپل

سرونگ	:	1
ٹوٹل کیلوریز	:	135

اجزاء

پائن ایپل (گول سلائسز)	:	4-5 عدد	50
شہد	:	1 چائے کا چمچ	22
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ	3
آئل	:	½ کھانے کا چمچ	60
نمک	:	1 چٹکی	0
پودینہ (پتے)	:	گارنشنگ کے لیے	0

ترکیب

- پائن ایپل کے علاوہ تمام اجزاء مکس کریں۔
- اب یہ پیسٹ برش کی مدد سے پائن ایپل سلائسز پر لگائیں۔
- پہلے سے گرم گرل میں تمام سلائسز 2-3 منٹ کے لیے دونوں طرف سے گرل کرلیں۔
- تیار ہونے پر پودینے کے پتوں سے سجائیں۔ اگر چاہیں تو کریم کے ساتھ سرو کریں۔

لیموں کے متوازن اور باقاعدہ استعمال سے ذیابیطس سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

ایپل اینڈ وال نٹ سیلڈ

سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 294

اجزاء

آئس برگ (کٹی ہوئی)	:	½ کپ	5
سرخ سیب (چھوٹے کیوبز میں کاٹ لیں)	:	1 کپ	64
اخروٹ (چوپ)	:	1 کھانے کا چمچ	48
گاجر (جولین کاٹ لیں)	:	½ کپ	15
آئل	:	1 کھانے کا چمچ	120
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ	3
براؤن شوگر	:	1 کھانے کا چمچ	12
مسٹرڈ پیسٹ	:	2 کھانے کے چمچ	6
دہی	:	3 کھانے کے چمچ	21
نمک		حسب ذائقہ	0
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسب ضرورت	0

ترکیب

- دہی میں مسٹرڈ پیسٹ، لیموں کا رس اور براؤن شوگر مکس کریں پھر اس میں آئل، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کر کے ڈریسنگ تیار کر لیں۔
- ڈش میں آئس برگ، گاجر، اخروٹ اور سیب ڈالیں۔
- ڈریسنگ مکس کر کے سرو کریں۔

Special
حکیم عبدالغفار آغا

چکن سیزر

سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 494

اجزاء

بون لیس چکن بریسٹ	:	1 عدد	142
براؤن بریڈ سلائسز (کیوبز میں کاٹ لیں)	:	½ کپ	70
سرکہ	:	½ کپ	6
کاٹیج چیز (کش کیا ہوا)	:	2 کھانے کے چمچ	75
مسٹرڈ پیسٹ	:	2 چائے کے چمچ	4
مکھن	:	1 چائے کا چمچ	52
لہسن (چوپ)	:	½ چائے کا چمچ	4
سلاد کے پتے	:	1 گٹھی (کاٹ لیں)	21
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسب ذائقہ	0
نمک	:	حسب ذائقہ	0
آئل	:	1 کھانے کا چمچ	120

ترکیب

- چکن بریسٹ کو درمیان سے کاٹ کر پتلے پارچے بنا لیں۔
- پھر نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور آئل لگا کر گرل پین میں گرل کر لیں۔
- پھر اسی پین میں مکھن لگا کر بریڈ کیوبز کو گرل کر لیں۔
- سرکہ، لہسن، چیز، نمک اور مسٹرڈ پیسٹ کو اچھی طرح مکس کریں۔
- اب اس میں سلاد کے پتے اور بریڈ کیوبز شامل کر دیں۔
- ڈش میں سیلڈ پھیلا کر اوپر چکن رکھیں اور سرو کریں۔

چاکلیٹ کسٹرڈ کریم

اجزاء

انڈے کی زردی	:	4 عدد
دودھ	:	1 لیٹر
کارن فلور	:	1 چائے کا چمچ
کوکنگ چاکلیٹ	:	70 گرام
کیسٹر شوگر	:	½ کپ
ونیلا ایسنس	:	چند قطرے
اخروٹ	:	گارنشنگ کے لیے
کریم	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- انڈے کی زردیوں میں کارن فلور اور کیسٹر شوگر ڈال کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔
- دودھ گرم کر کے اس میں زردیوں کا مکسچر شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- دودھ گاڑھا ہو جانے پر چاکلیٹ اور ونیلا ایسنس شامل کر کے چند سیکنڈز پکائیں اور چولہے سے اتار لیں۔
- ٹھنڈا کر کے کریم اور اخروٹ سے سجا کر سرو کریں۔

اخروٹی مٹن کڑاہی

اجزاء

مٹن	:	½ کلو
دہی	:	1 کپ
پیاز	:	2 عدد (سلائس کاٹ لیں)
ادرک پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
لیمن جوس	:	1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچ
مکھن	:	1 کھانے کا چمچ
اخروٹ (چوپ)	:	2 کھانے کے چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
آئل	:	حسب ضرورت
نمک	:	حسب ذائقہ
ہری مرچ	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- گرم آئل میں پیاز گولڈن فرائی کریں۔ پھر ادرک پیسٹ، لہسن پیسٹ، گوشت اور گرم مصالحہ ڈال کر فرائی کریں۔
- اب نمک، کالی مرچ اور اتنا پانی ڈال کر پکائیں کہ گوشت گل جائے۔
- آخر میں دہی اور اخروٹ شامل کر کے بھون لیں۔
- تیار ہونے پر لیمن جوس، ہری مرچ اور مکھن مکس کر کے گرم گرم پیش کریں۔

لہسن کا باقاعدہ استعمال پیٹ کی فالتو چربی پگھلانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

اجزاء

مٹن	:	1 کلو
چاول	:	1 کلو (بھگو لیں)
پیاز	:	2 عدد (بڑا کاٹ لیں)
چھوٹی الائچی	:	6 عدد (پیس لیں)
لونگ	:	8 عدد
دہی	:	1 کپ
پنیر	:	100 گرام
لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
ادرک پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
ادرک (جولین)	:	1 کھانے کا چمچ
میدہ	:	3 کھانے کے چمچ
زردہ رنگ	:	1 چٹکی (تھوڑے سے پانی میں گھول لیں)
گھی	:	حسب ضرورت
نمک	:	حسب ذائقہ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- گرم گھی میں پیاز فرائی کرکے نکال لیں۔
- دہی میں ادرک لہسن پیسٹ اور الائچی مکس کریں اور گوشت پر لگا کر دو گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پین میں گھی گرم کرکے گوشت ہلکی آنچ پر فرائی کریں۔
- اب اسی پانی میں اتنا پکائیں کہ گوشت گل جائے۔ نمک اور سرخ مرچ بھی مکس کردیں۔
- گوشت کو اچھی طرح بھون کر اتار لیں۔
- پنیر کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- تھوڑے سے پانی میں میدہ گھولیں اور پنیر کے ٹکڑے اس میں ڈبو کر گرم آئل میں فرائی کرلیں۔
- چاولوں کو نمک ڈال کر ابالیں۔ ایک کنی رہ جائیں تو اتار لیں۔
- ایک بڑے پین میں چاول کی تہ لگائیں۔ پھر گوشت اور پنیر، تلی ہوئی پیاز، لونگ اور جولین ادرک کی تہ لگائیں۔ یہ عمل دہرائیں۔
- آخر میں چاول کی تہ لگا کر زردہ رنگ چھڑکیں اور 5-7 منٹ کے لیے دم پر لگادیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

اجزاء

بیف قیمہ	½ کلو	آئل	½ کپ
ہری پیاز	1 عدد (کٹی ہوئی)	سبز الائچی	4 عدد
انڈا	1 عدد (پھینٹ لیں)	بڑی الائچی	3 عدد
بریڈ کرمبز	50 گرام	لونگ	3 عدد
ادرک پیسٹ	2 چائے کے چمچ	سونف	⅛ چائے کا چمچ
کارن فلور	2 کھانے کے چمچ	ادرک پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
سویا سوس	½ کھانے کا چمچ	پیاز پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
آئل	حسب ضرورت	لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چمچ (½ کپ پانی میں مکس کرلیں)
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹو پیوری	4 کھانے کے چمچ

مصالحے کے لیے

دہی	2 کپ	پانی	½ کپ
بیف اسٹاک	2 کپ	نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- قیمے میں ہری پیاز، انڈا، ادرک پیسٹ، کارن فلور، سویا سوس اور نمک مکس کرکے بالز بنالیں۔
- ان بالز کو بریڈ کرمبز میں رول کرکے گرم آئل میں ہلکی آنچ پر گولڈن براؤن فرائی کرلیں۔
- مصالحے کے لیے دہی میں پانی ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں اور مسلسل ہلاتے ہوئے تیز آنچ پر پکائیں۔
- جب اُبلنے لگے تو آنچ ہلکی کرکے اتنا پکائیں کہ آدھارہ جائے۔
- اب اس میں بالز، آئل اور بیف اسٹاک ڈال کر تیز آنچ پر اُبالیں۔
- پھر سبز اور بڑی الائچی، لونگ، سونف، ادرک پاؤڈر ڈال کر ڈھک دیں اور 12-10 منٹ تک اُبلنے دیں۔
- اب لہسن والا پانی، نمک، ٹماٹو پیوری اور پیاز کا پیسٹ شامل کرکے پکائیں۔
- گریوی گاڑھی ہوجائے تو اتارلیں۔
- پودینہ چھڑک کر سرو کریں۔

Exclusive INTERVIEW

Mahira Khan

ماہرہ خان پاکستانی ڈراما انڈسٹری کا جگمگاتا نام ہے۔ کیریئر کے چند ہی سالوں میں ماہرہ نے جو مقام حاصل کیا وہ بہت کم لوگوں کے حصے میں آتا ہے۔ ان کے ڈرامے نہ صرف پاکستان بلکہ انڈیا میں بھی شوق سے دیکھے جاتے ہیں۔ ان کی مقبولیت کا یہ عالم ہے کہ لوگ انہیں کمرشلز، ماڈلنگ، ڈراما اور موویز میں بھی دیکھنا چاہتے ہیں۔ ان کا ڈراما ''ہم سفر'' ہم چینل کا مقبول ترین ڈراما قرار دیا گیا۔ حال ہی میں ان کی فلم ''بن روئے'' ریلیز ہوئی اور عن قریب ''ہومن جہاں'' بھی سینما سکرین کی زینت بنے گی۔ ماہرہ کی فنکارانہ صلاحیتوں سے صرف پاکستانی ہی نہیں بلکہ انڈین فلم انڈسٹری بھی متاثر ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ بالی وڈ کے کنگ شاہ رخ خان کے مقابل بھی فلم میں کام کرتی دکھائی دیں گی۔

خوب صورت، پراعتماد اور باوقار شخصیت کی حامل ماہرہ خان سے سوشل میڈیا کے ایک حالیہ انٹرویو میں کی گئی گفتگو پیش خدمت ہے۔

شیف انجم: ایک ڈرامے سے اتنی مقبولیت۔۔۔۔۔ کیا احساسات تھے۔

ماہرہ خان: میں نے کبھی نہیں سوچا تھا کہ ''ہم سفر'' اتنا پسند کیا جائے گا۔ ہماری پوری ٹیم نے نہیں سوچا تھا کہ یہ ڈراما اتنا زیادہ کامیاب ہوگا۔ جب آن ایئر ہوا تو ہماری خوشی اور حیرت عروج پر تھی۔

علیف انجم: پاکستان کے بعد انڈیا میں بھی ''ہم سفر'' کامیاب رہا۔ کیا آپ کو یہ امید تھی؟

ماہرہ خان: اللہ کا شکر ہے۔ جتنی مقبولیت ہمیں پاکستان میں ملی اتنی

ہی انڈیا میں بھی ملی۔ ہمارے ڈرامے انڈیا میں پسند کیے جاتے ہیں۔ امید تھی کہ وہاں پر یہ ڈراما بھی پسند کیا جائے گا۔

شیف اسپیشل: فلم ''بول'' میں آپ کا کردار تھا مگر اصل مقبولیت ڈراما سیریل ''ہم سفر'' سے ملی۔ [illegible]

ماہرہ خان: ''بول'' میں کام کرنے سے پہلے میرا ایکٹنگ کیریئر اتنا سٹرونگ نہیں تھا۔ مہرین جبار نے مجھے ایکٹنگ کے حوالے سے گائیڈ کیا۔ سرمد کھوسٹ نے مجھے بہت زیادہ اسپورٹ دی۔ وہ میرے ساتھ بیٹھتے اور مجھے بتاتے کہ خود پر بھروسا کرو۔ تمھیں نہیں پتا کہ تم کیا کچھ کر سکتی ہو۔ شاید یہ ان کی دی گئی انسپریشن کا ہی نتیجہ تھا کہ ''ہم سفر'' میں، میں نے دل لگا کر ایکٹنگ کی۔

شیف اسپیشل: خرد کا کردار ادا کرنا کیسا تجربہ تھا۔

ماہرہ خان: خرد کا کردار بہت دیسی اور چپ چاپ سی لڑکی کا سا تھا۔ یہ کردار کرتے ہوئے میں اکثر سوچتی تھی کہ یہ خرد کیا لڑکی ہے۔ یہ اپنے لیے بولتی کیوں نہیں۔ اس کردار کو خود پر طاری کرنے کے لیے مجھے خاصی محنت کرنا پڑی۔

شیف اسپیشل: ''ہم سفر'' سے جو شہرت ملی۔ اس کے بعد یقیناً آپ کی ڈیمانڈز بھی بڑھ گئیں ہوں گی۔

ماہرہ خان: بالکل۔ جب آپ کا ایک caliber بن جائے تو پھر اسے برقرار رکھنا ضروری ہو جاتا ہے۔ میں کوئی ایسا کردار ادا نہیں کرنا چاہتی جو ''ہم سفر'' لیول کا نہ ہو۔

شیف اسپیشل: ''صدقے تمہارے'' کیسا تجربہ تھا؟

ماہرہ خان: میرے لیے ''شانو'' کا کردار ادا کرنا بہت دلچسپ کام تھا۔ جیسے ہی میں نے اسکرپٹ پڑھا تو اس ڈراما میں کام کرنے کے بارے میں فیصلہ کر لیا۔ اس کی کاسٹ بہترین تھی۔ یہ ڈراما عام ڈراموں سے ہٹ کر تھا۔

شیف اسپیشل: آپ نے ابتدا میں فلموں میں کام کرنے سے منع کر دیا تھا؟

ماہرہ خان: جب ''بن روئے'' کی آفر ہوئی تو اس وقت میرے پاس جو آفرز تھیں ان میں یہ فلم بہترین آپشن تھی۔ لہٰذا میں نے حامی بھر لی۔ مجھے اس کی اسٹوری پسند آئی تھی۔

شیف اسپیشل: انڈین فلم ''رئیس'' میں آپ کا کردار کیسا ہے؟

ماہرہ خان: میں یہی کہوں گی کہ اب میرا ایک معیار ہے اور میں اس معیار پر کمپرومائز نہیں کروں گی۔ پھر چاہے کردار پاکستان میں ہو یا انڈیا میں۔ اگر رول مجھے سوٹ کرے گا تو کروں گی ورنہ نہیں۔

شیف اسپیشل: بالی وڈ میں مزید کام کی آفر ہوئی تو کریں گی؟

ماہرہ خان: میں کام کے معاملے میں بہت choosy ہوں۔ کام انڈیا میں ہو یا ترکی میں، کریکٹر سٹرونگ ہونا چاہیے۔ یہ ضروری نہیں کہ انڈیا والے آفر کریں تو ہم آنکھیں بند کر کے سائن کر لیں۔ میں کوالٹی پر کبھی کمپرومائز نہیں کروں گی۔

شیف اسپیشل: آپ کس فی میل ایکٹریس کو آئیڈیلائز کرتی ہیں؟

ماہرہ خان: میں سب کی عزت کرتی ہوں لیکن آئیڈیل کسی کو قرار نہیں دیتی۔ میں چاہتی ہوں کہ میری اپنی ایک منفرد اور الگ پہچان ہو۔ کوئی ایسی بات ہو جو دوسروں میں نہ ہو۔

شیف اسپیشل: ''ہومن جہاں'' کے بارے میں کچھ بتائیں۔

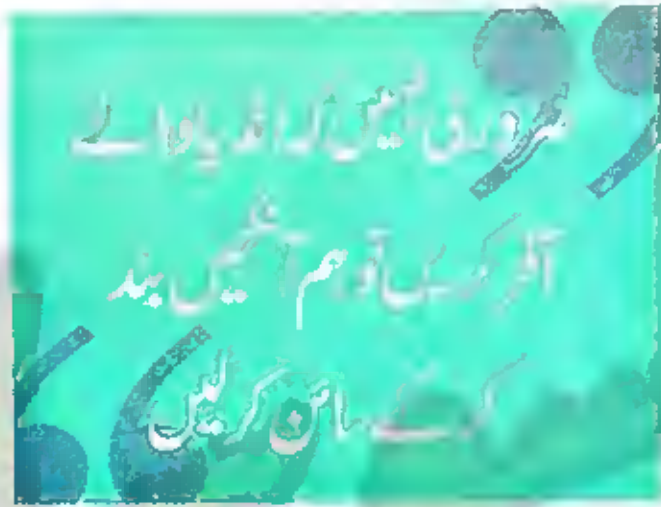
ماہرہ خان: یہ دوستوں کی کہانی ہے۔ یقیناً نوجوان نسل کو یہ فلم پسند آئے گی۔ شہریار منور اور حمزہ علی عباسی کے ساتھ کام کرنے کا مزہ آیا۔

شیف اسپیشل: فلم اور ڈرامے کا تجربہ کیسا رہا؟

ماہرہ خان: ڈراما میں صرف ایکٹنگ اور ایکسپریشن ہوتے ہیں جب کہ فلم میں ڈانس بھی کرنا پڑتا ہے۔ فلم کے لیے میں نے یہ بھی سیکھا۔ لوگوں نے میری فلم کو بھی انجوائے کیا ہے۔

شیف اسپیشل: ''بن روئے'' ڈراما سیریل کی شکل میں بھی آن ایئر کیا جائے گا؟

ماہرہ خان: مارکیٹنگ کے نقطہ نظر سے یہ تجربہ کر کے دیکھا جا رہا ہے۔ مارکیٹ ٹیم کا خیال ہے کہ ڈراما کے ذریعے زیادہ پیسے کمائے جا سکتے ہیں۔ یہ بزنس آئیڈیا ہے۔ دیکھیں کامیاب ہوتا ہے کہ نہیں۔

شیف اسپیشل: [illegible]

ماہرہ خان: یہ ایک فلم ہے، اسے ڈرامے سے کمپیئر نہیں کرنا چاہیے۔ لوگوں نے اسے بطور فلم انجوائے کیا ہے۔

شیف اسپیشل: [illegible]

ماہرہ خان: میں تقریباً تمام ریویوز اور کمنٹس پڑھتی ہوں۔ اگر دس میں سے ایک کمنٹ بھی برا ہو تو میں دل پر لے جاتی ہوں۔

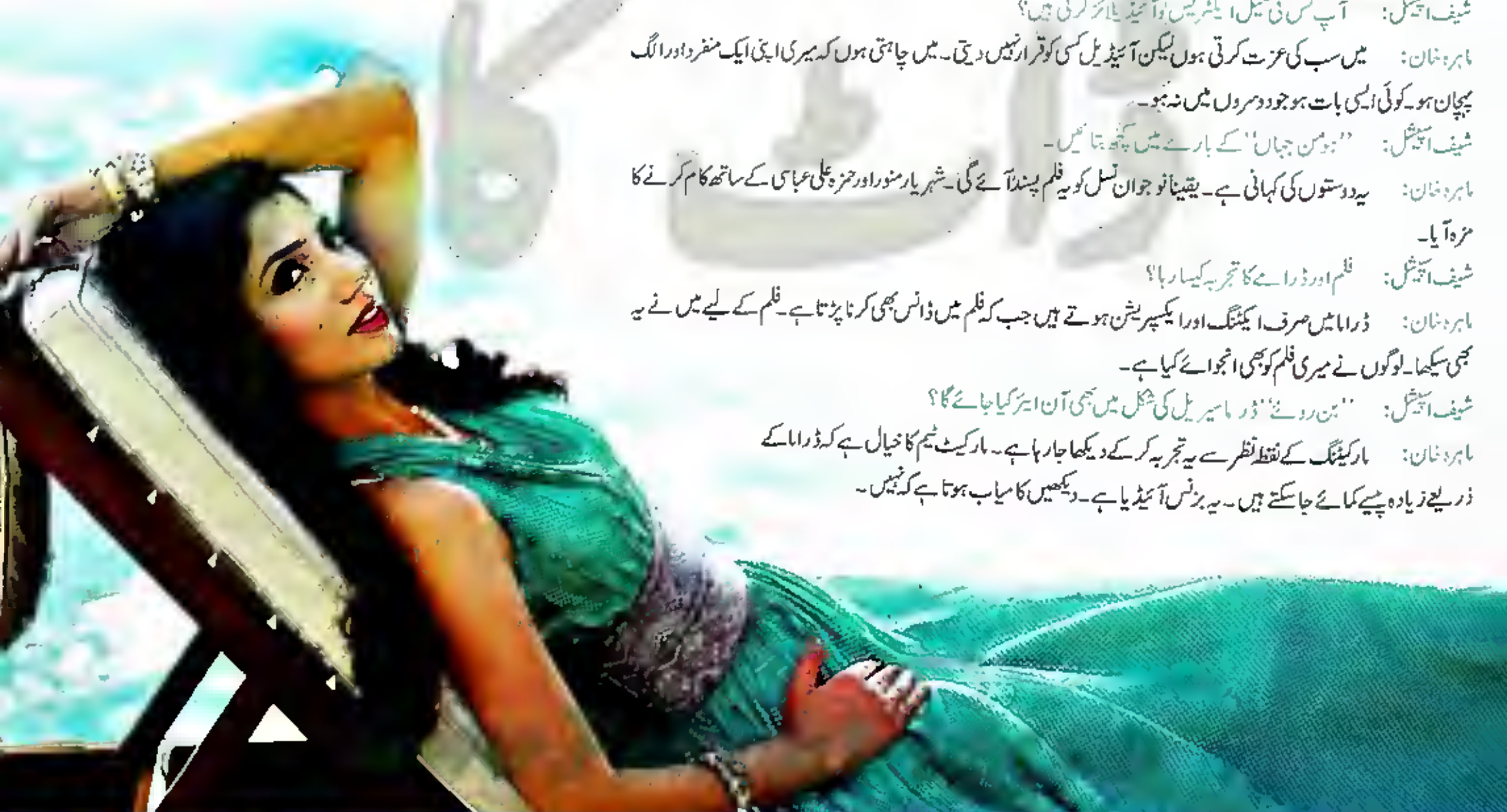
شیف اسپیشل: ہمایوں سعید کے ساتھ کام کرنے کا تجربہ کیسا رہا؟

ماہرہ خان: بہت اچھا رہا۔ ہمایوں سعید کا شمار انڈسٹری کے بڑے اداکاروں میں ہوتا ہے۔ وہ دل کے بہت اچھے ہیں۔ ہمایوں اچھے فرینڈ اور کو اسٹار ہیں۔

شیف اسپیشل: پرسنل اور پروفیشنل لائف کو کیسے مینج کرتی ہیں؟

ماہرہ خان: یہ سب کچھ مینج کرنا اتنا آسان نہیں۔ میں اپنی پرسنل لائف کو پروفیشنل لائف سے الگ رکھنا چاہتی ہوں۔ پروفیشن سے ہٹ کر میری ایک زندگی ہے جو کہ بہت خوب صورت ہے۔ فیملی سپورٹ کے بغیر پروفیشن کو لے کر چلنا ناممکن ہے۔

شیف اسپیشل: شہرت سے زندگی آسان ہوتی ہے یا مشکل؟

ماہرہ خان: شہرت آپ کو لوگوں کی توجہ کا مرکز بنا دیتی ہے۔ حتیٰ کہ آپ کے قریب ترین دوست بھی آپ کو مختلف انداز سے دیکھنا شروع کر دیتے ہیں۔ بلا سوچے سمجھے آپ کی پرسنل لائف پر کمنٹ کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ لوگ آپ کی پرسنل لائف میں مداخلت نہ کریں تو شہرت اچھی چیز ہے۔

عالیہ نذیر
aliyah.nazir@yahoo.com
AliyahNazir

برج اسد

24 جولائی تا 23 اگست

مشہور شخصیات

نپولین بونا پارٹ، بارک اوباما، بل کلنٹن، علامہ طاہر القادری، شعیب اختر، میسولینی، راجیو گاندھی، سیف علی خان، کاجول، سنجے دت۔

نشان	:	شیر
عنصر	:	آگ
حاکم سیارہ	:	شمس
رنگ	:	سرخ، سنہرا
سعد دن	:	اتوار
منسوب حرف	:	م
موافق پتھر	:	ہیرا، یاقوت
دوستی	:	حمل، قوس
محبت	:	دلو
کاروبار	:	ثور
روحانیت	:	حمل، سرطان
ناموافق بروج	:	ثور، عقرب

برج اسد کا حاکم سیارہ شمس ہے جو بلند ہمتی، اعلیٰ ظرفی، خودداری، خود پسندی، سچائی، شان و شوکت، قائدانہ صلاحیتوں، عہدہ و مرتبہ وغیرہ سے وابستہ ہے۔ اسد افراد چاہے غریب اور فقیر ہی کیوں نہ ہوں، بات ہمیشہ شاہانہ انداز میں کرتے ہیں۔ یہ ہر حال میں اپنی شان دکھانا چاہتے ہیں، اپنی کسی نہ کسی بات پر مغرور رہتے ہیں اور یہی انا اور فخر ان کی شخصیت کا سب سے کم زور پہلو ہے کیوں کہ اس ضمن میں یہ کوئی سمجھوتا نہیں کر سکتے۔ غرور اور ضد ان کی فطرت کا خاصہ ہے، ویسے ان کا دل بڑا نرم ہوتا ہے۔

اسد افراد کا دوسرا بڑا مسئلہ یہ ہے کہ یہ کوئی بات چھپا نہیں سکتے، خاص کر ایسی بات جس میں تفاخر کا پہلو نکلتا ہو۔ یہ لوگ ہر وقت اپنی کامیابیوں کا ڈھول پیٹتے رہتے ہیں اور سب کو مکمل تفصیل کے ساتھ اپنی ہر بات بتا دیتے ہیں۔

اسد افراد کھلے دل و دماغ کے مالک ہونے کے ساتھ ساتھ انتہائی پریکٹیکل، صاف گو، اولوالعزم، حوصلہ مند اور پرجوش ہوتے ہیں۔ ان کی امید ہمیشہ قائم اور سوچ مثبت رہتی ہے۔ یہ وفادار اور حد سے زیادہ خود اعتماد ہوتے ہیں، بے حد محنتی اور بہترین منتظم ہونے کی بناء پر کسی بھی کام کو نامکمل نہیں چھوڑتے بلکہ وقت سے پہلے اور دوسروں سے بہتر سرانجام دیتے ہیں۔ ان کی لغت میں تاخیر کا لفظ سرے سے ہے ہی نہیں۔ یہ دوسروں کے کام آنا جانتے ہیں، کسی کے لیے کچھ کرنا پڑے تو اس میں کوئی عار محسوس نہیں کرتے۔ نظر انداز کیا جانا انھیں کسی صورت قبول نہیں۔ ان کی دشمنی سے ڈرنا چاہیے۔

اس سال آپ The Devil اور The Sun یعنی شیطان اور سورج کے زیر اثر ہیں۔ یہ بہت ہی مضبوط، دلچسپ اور گنجلک امتزاج ہے۔ اس امتزاج کے زیر اثر یہ سال آپ کے لیے بے حد نتیجہ خیز ہو سکتا ہے۔ یاد رکھنے کی بنیادی بات یہ ہے کہ ابھی تک آپ روحانی طور پر ترقی کے مراحل سے گزر رہے تھے۔ اس سال یہ منزلیں بہت تیزی سے طے ہوں گی۔ جو خواب کبھی دھندلے تھے، اب واضح ہو کر آنکھوں کے سامنے شرمندۂ تعبیر ہوں گے۔ جو کبھی بالکل ناممکن لگتا تھا، اب بے حد ممکن ہوتا دکھائی دیتا ہے۔

جب زندگی میں روحانی سفر کا آغاز یا دور شروع ہوتا ہے تو اس وقت اندر ہی اندر دبی ہوئی خواہشات، منفی سوچیں، محرومیاں، مایوسیاں، پچھتاوے، شرمندگیاں، غموں کے انبار، ہر طرح کی گھٹن اور فرسٹریشن موقع ملتے ہی ظاہر ہو جاتی ہے۔ ایسا ہونا فی الحال آپ کے لیے بے حد ضروری ہے۔ تاکہ اپنے آپ سے ملاقات کر کے، خود کو سنوارنے کا ایک موقع حاصل ہو سکے۔ یہ برس اس مرتبہ ہر طرح کے اندھیرے دور کرنے آ رہا ہے۔ چاروں جانب روشنی پھیل رہی ہے۔ یہ بھی یاد رہے کہ زندگی میں اندھیروں کی اپنی اہمیت اور افادیت ہے۔ بیج ہمیشہ اندھیرے میں پھیلتا ہے اور جڑیں بھی ہمیشہ زیر زمین ہوا کرتی ہیں۔ ایک بیج کو پھوٹنے کے لیے بھی زیر زمین مکمل تاریکی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس سال کو اگر آپ نے سمجھنا ہے تو زندگی کی اس بنیادی حقیقت کو سمجھنے کی کوشش کریں کہ ساری کائنات روشنی اور اندھیرے کی داستان سناتی ہے۔ جیسے دن اور رات یا پھر چاند اور سورج۔ جب تک منفی اور مثبت ملتے نہیں تب تک تصویر مکمل نہیں ہوتی۔ یہ لازمی، قدرتی اور کائناتی نظام ہے۔ اس برس آپ اسی نظام کے تحت زندگی گزاریں گے اور اسے سمجھیں گے بھی۔ یہ سال خوشی کے ایک نئے دور کا آغاز ہے۔ اس آغاز کی بنیادی ضرورت یہ ہے کہ زندگی کو ایک نظام کے تحت رکھا جائے۔ جہاں قدم حد سے باہر ہوگا، وہاں سرزنش بھی ہوگی۔

آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں؟

آپ کے لئے کون سا سال، دن، مہینہ بہتر رہے گا؟ محبت، دولت اور دیگر معاملات میں کب کامیابی ملے گی؟
معروف ماہر فلکیات، روحانی اسکالر و حکیم **سید محمد علی قادری** سے رہنمائی حاصل کریں۔
اس کے علاوہ **قادری صاحب** آپ کے تمام دنیاوی (روحانی و جسمانی) مسائل کا حل **قرآنی آیات** اور **اسماء الحسنیٰ** سے پیش کرتے ہیں۔

......☆ میری 6 بیٹیاں اور ایک ہی بیٹا ہے اور ڈاکٹر نے اس کے دل میں سوراخ بتایا ہے اس سے قبل 3 بیٹے پیدا ہوتے ہی مرچکے ہیں میں انتہائی غریب ہوں شوہر بے روزگار ہیں، خدارا کوئی وظیفہ یا لوح بتادیں۔ (ارم ناز۔ چیچہ وطنی)

......◄ تفصیلی استخارے میں سفلی اثرات نمایاں ہیں بیٹے کا نام تبدیل کرکے "ب" سے رکھیں اور 21 دن بعد عشاء "یاسَلَامُ یَامُؤمِنُ یَامُجِیبُ" پڑھیں اول آخر 11 بار درود ابراہیمی کے ساتھ، پانی پر دم کرکے بچے کو پلائیں۔

......☆ بابا جی! آپ سے آج سے 3 سال قبل اپنی بہن کے رشتے کے لئے رابطہ کیا تھا، آپ نے بندش بتائی تھی اور لوح اور وظائف دیئے تھے الحمدللہ وظیفہ پورا ہوتے ہی اللہ نے معقول رشتہ بھیج دیا تھا اور اب ان کی شادی کو 2 ماہ ہوگئے دعا فرمائیں کہ اللہ جلد اولاد کی دولت سے نوازے آمین (فرح ناز۔ راولپنڈی کینٹ)

......◄ بیٹی! اللہ کا شکر ادا کریں اور لوح کو پاک بہتے پانی میں بہادیں۔

......☆ بابا جی! کئی عاملوں کو دکھایا سب نے کہا کہ مجھ پہ زحل کی نحوست (ساڑھ ستی) میں ہوں کئی سالوں سے اس نحوست کے علاج میں ہزاروں روپے برباد کئے تھے آپ نے لوح تسخیر نجات بنا کردی الحمدللہ وظیفہ پورا ہوتے ہی مالی مسائل حل ہونا شروع ہوگئے گھر سے بیماریوں کا بھی خاتمہ ہوگیا، اب میں اس لوح کا کیا کروں، اگر اجازت ہو تو اس لوح کو اپنے پاس ہی رکھوں؟ (ضیغم عباس۔ جھنگ)

......◄ بیٹا! اس رب کا شکر ادا کریں جس نے کلام پاک میں اپنی کھائی ہوئی قسم کو پورا کیا، لوح اپنا کام پورا کرچکی اسے بہتے پانی میں بہادیں۔

......☆ انکل! میں انتہائی غریب آدمی ہوں، بچوں کی 2 وقت کی روٹی پوری کرنا مشکل ہو رہی ہے، کوئی عمل یا وظیفہ دیں، مہربانی کرکے دیکھیں یہ میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے؟ (محمد دین۔ ماتلی، سندھ)

......◄ بیٹا! اللہ آپ کی تمام پریشانیاں دور فرمائے (آمین) آپ چلتے پھرتے اٹھتے بیٹھتے ہر حال میں کثرت سے "یا نافع یا غنی" پڑھتے رہیں، جلد از جلد غیبی خزانے کی راہیں کھلیں گی۔

......☆ پیر جی! میں انتہائی مقروض تھا آپ نے شفقت فرمائی مجھے شرف مشتری بنا کردی، جب سے میں نے اسے اپنے پاس رکھا ہے ایسا لگتا ہے کوئی غیبی طاقت میرے تمام مسائل کے لئے میری معاون بن گئی ہے، وظیفہ پورا ہوگیا ہے اب؟ (شوکت رعنا۔ برمنگھم)

......☆ انکل! آپ کا نمبر میرے چاچو جو اسپین میں ہوتے ہیں انہوں نے دیا تھا میں اپنے تایا کے بیٹے سے شادی کرنا چاہتی تھی میرے ابو کا انتقال ہوگیا تھا ای کی چاہت میرے خالہ زاد سے شادی کی تھی رابطہ ہونے پر آپ نے لوح تسخیر نجات دی الحمدللہ وظیفے کے دوران ہی اللہ نے میرے گھر والوں کو راضی کردیا اور آپکی ہدایت کے مطابق وظیفے کے ختم ہوتے ہی تایا کے گھر سے رشتہ آیا اور طے ہوگیا میری شادی کو 2 ماہ ہوئے اب ای اور سوتیلے ابو ہمیں تنگ کررہے ہیں کہتے ہیں کہ ہمیں سمجھ نہیں آتا کہ ہم نے ہاں کیسے کردی تھی تم فوراً اس سے طلاق لے لو، کچھ کریں انکل؟ (ن، ر۔ جنوبی پنجاب)

......◄ آپ شوہر اور اپنی حفاظت کے لئے لوح حفاظت بنوالیں۔

......☆ بابا جی! میں نے آپ سے 2 سال قبل رابطہ کیا تھا میرے شوہر بے اولادی کے سبب دوسری شادی کرنے اور مجھے چھوڑنے پر تلے ہوئے تھے آپ نے لوح تسخیر قدوس بنا کردی وظیفے کی برکت سے اب میرے شوہر بہت اچھے ہوگئے ہیں، اور الحمدللہ میں 5 ماہ کے حمل سے ہوں۔ اب لوح کا کیا کروں؟ (م، ب۔ باغ، کشمیر)

......◄ بیٹی! لوح کو پاک بہتے پانی میں ٹھنڈا کروادیں۔

......☆ پیر صاحب! میں نے ڈالڈا رسالے میں آپ کا کالم پڑھ کر آپ سے اپنا مسئلہ بذریعہ email بیان کیا تو آپ نے میری 5 سال سے لگی مستقل بیماری کے لئے لوح شفاء اور دوا بنا کردی، 2 ماہ کے مسلسل وظیفے اور دوا کے استعمال کی برکت سے اب میں اپنے آپ کو صحت مند پاتا ہوں آگے کے لئے کیا حکم ہے؟ (نعیم۔ اوگی، مانسہرہ)

......◄ بیٹا! دوا کی اب مزید ضرورت نہیں ہے، لیکن 27 دن مزید اس وظیفے کو جاری رکھیں۔

......☆ انکل! میری عمر 38 سال ہے ابو معذور ہیں، مناسب رشتہ آجائے وظیفہ بتادیں؟ (نیلم۔ لاہور)

......◄ بیٹی! 2 تسبیح "یا قائم یا سمیع" کی پڑھیں 11 روز تک اول آخر 7 بار درود پاک کے ساتھ، انشاء اللہ خوشی نصیب ہوگی۔

......☆ اسکالر صاحب! میں نے ڈیڑھ سال قبل آپ سے اپنے بزنس جو کہ بالکل ختم ہونے کے قریب تھا کے لئے لوح مراد خاص لی تھی معذرت کے ساتھ وظیفہ ختم ہونے کے بعد میں آپ سے رابطہ نہ رکھ سکا اللہ نے لوح اور وظیفے کی برکت سے ایسا ہاتھ پکڑا کے مجھے سر کھجانے کا بھی ٹائم نہیں ملا میں اپنا بزنس اب پنڈی میں بھی شروع کرنا چاہ رہا ہوں حساب لگا کے بتادیں؟ (مشتاق۔ منڈی جہانیاں)

......◄ بیٹا! رب کا شکر ادا کریں، صدقہ دیں اور اللہ کا نام لے کر پنڈی میں بھی شروع کردیں، بہتر رہے گا۔

......☆ میں نے بانڈ کے لئے لوح غنی لی تھی، الحمدللہ اتنا انعام نکلا جس سے قرضے ادا ہوگئے، اب بیٹی کی شادی کے لئے اخراجات کی پریشانی ہے، کیا یہی لوح کارآمد ہے۔ (عبدالباسط، خانیوال)

......◄ بیٹا! مبارک ہو، اسی لوح کو اپنے پاس رکھیں، روز اسی وظیفے کی 2 تسبیح رات سونے سے پہلے پڑھیں، اللہ مزید بہتری فرمائے (آمین)

ھدایات :۔ اگر خط لکھ کر مسئلہ بیان کرنا ہو تو خط لکھتے وقت اپنا مکمل نام اپنی والدہ کا نام اور تاریخ پیدائش ضرور لکھیں، خط کے ساتھ جوابی لفافہ بھی روانہ کریں، خط ہاتھ سے تحریر کریں، فوٹو کاپی کیے ہوئے یا کمپیوٹر پرنٹ کیے ہوئے خطوط کا جواب نہیں دیا جاتا۔ لوگوں کے مسائل کے سننے کا وقت صبح 12 سے شام 7 بجے تک کا ہے، بروز اتوار چھٹی ہوتی ہے، ان اوقات کے علاوہ معمولات کا وقت ہے، نماز کے اوقات میں فون کرنے سے گریز کریں۔ (اوپر درج کیے گئے سوالات کے جوابات میں دیئے جانے والے وظائف نام اور کیفیات کے حساب سے ہوتے ہیں، لہٰذا اپنے طور پر وظائف کرنے کی بجائے فون پر رہنمائی ضروری ہے)

خط کے رابطے کیلئے:۔ **سید محمد علی قادری** A-911، سیکٹر B-11، نارتھ کراچی، بالمقابل نارتھ کراچی ٹیلی فون ایکسچینج، کراچی۔

Mobile:- 0345-2186233

اگست 2015ء

حمل Aries (21مارچ تا 20اپریل)

اس ماہ آپ کی زندگی میں بہت سے سوال اور پہیلیاں دکھائی دیتی ہیں۔ آپ ایک پہیلی بوجھتے ہیں تو دوسری میں الجھ جاتے ہیں۔ یہ الجھاؤ آپ کو وقتی طور پر پریشان کر دے گا۔ کام ہوتے ہوتے رک جائیں گے اور کبھی رُکے ہوئے کام بھی دوبارہ سے شروع ہو جائیں گے۔

آپ کی زندگی تیز رفتار سے چل رہی ہے۔ یوں جیسے پلک جھپکتے ہی سب کچھ تبدیل ہو جائے۔ فی الحال اس صورت حال کو انجوائے کریں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ آپ اپنی ٹینشن کھا پی کر دور کر رہے ہیں۔ دھیان رہے کہ کہیں آپ کا وزن ہی نہ بڑھ جائے۔

عقل و دانش سے کام لیتے ہوئے اس صورت حال سے نکلنے کی کوشش کریں۔ یہ وقتی صورت حال ہے جو عنقریب ختم ہو جائے گی۔ مہینے کے پہلے دو ہفتے سمجھ داری سے گزار لیں۔ آگے آپ کے لیے آسانی ہوگی۔ اس مہینے سیر و تفریح کے مواقع بھی دکھائی دے رہے ہیں۔ اگر ان دنوں حمل افراد کو کوئی گفٹ دینا چاہے تو ایکسر سائز مشین یا پھر کھانے پینے سے متعلق دیا جا سکتا ہے۔ کیوں کہ کھا کھا کر آپ اپنا وزن بڑھا رہے ہیں۔

ثور Taurus (21اپریل تا 20 مئی)

ثور افراد اس ماہ خوابوں اور خیالوں کی دنیا میں مست دکھائی دیتے ہیں۔ اپنی ہی دھن میں مگن آپ نے اپنی دنیا خیالوں میں بسائی ہوئی ہے۔ آپ ستاروں کے تعاقب میں ہیں اور زندگی کو حسین و خوب صورت دیکھنا چاہتے ہیں۔ آپ زندگی میں ایسا میوزک چاہتے ہیں جو آپ کو مسرور کیے رکھے۔ آپ کے اندر انجانی خواہشیں جنم لے رہی ہیں۔

محبت، رومانس، میوزک، خیالات و جذبات آپ کی زندگی میں اہم دکھائی دے رہے ہیں۔ آپ اس ماہ مقصدیت کی تلاش میں ہیں۔ آپ کیا ہیں اور زندگی کا مقصد کیا ہے؟ یہ سوال آپ کو بار بار تنگ کریں گے۔ مجموعی طور پر یہ ہنسنے گانے اور انجوائے کرنے کا مہینا ہے۔ آپ خوش رہنا چاہتے ہیں۔ دوستوں اور پیاروں سے ملاقات اور آؤٹنگ کا امکان بھی ظاہر ہوتا ہے۔ اس ماہ آپ اپنی وارڈ روب پر بھی خاصی توجہ دے رہے ہیں جو کہ ایک اچھی بات ہے۔

جوزا Gemini (21مئی تا 21جون)

اس ماہ جوزا افراد اپنی ذاتی زندگی، گھر اور لائف پارٹنر کے بارے میں خاصے سنجیدہ دکھائی دیتے ہیں۔ گھر سے متعلق معاملات اہم دکھائی دے رہے ہیں۔ آپ اپنی زندگی میں موجود لوگوں کو مختلف طرح سے آزما رہے ہیں۔ درحقیقت آپ جاننا چاہتے ہیں کہ آپ کی زندگی میں کون کہاں کھڑا ہے۔ کس کی کیا جگہ اور مقام ہے۔ دوسروں کو اتنا بھی نہ آزمائیں کہ وہ اس آزمائش میں تھک جائیں۔ جو لوگ دل سے آپ کے ساتھ ہیں وہ آزمائش میں ناکام بھی ہو جائیں تو یہ وقتی ہار ہے۔

آپ کا دل و دماغ کشمکش میں ہے۔ دونوں ایک نقطے پر آتے دکھائی نہیں دیتے۔ البتہ جیت دماغ کی دکھائی دیتی ہے۔ آپ غیر ضروری لوگوں اور باتوں سے اکثر تنگ آ جاتے ہیں۔ شاید یہی وجہ ہے کہ آپ لوگوں کی چھانٹی کرنا چاہ رہے ہیں۔

اس ماہ آپ کی توجہ گھر کی سجاوٹ اور از سر نو ترتیب کی طرف بھی دکھائی دیتی ہے۔ گھر والوں کے متعلق معاملات اور مسائل اہمیت اختیار کر جائیں گے۔

سرطان Cancer (22جون تا 23جولائی)

ان دنوں آپ کا ذہن ضرورت سے زیادہ تیز کام کر رہا ہے۔ آپ مختلف اقسام کے خیالات میں گھرے دکھائی دیتے ہیں۔ بہت سے مواقع بھی آپ کے انتظار میں ہیں۔ ان سے فائدہ اٹھائیں۔ یہاں ضروری بات یہ ہے کہ کوئی بھی فیصلہ کرنے میں جلدی نہ کریں۔ اتنے سارے مواقع ہوں تو ذہن سوچ میں پڑ جاتا ہے۔ سوچ سمجھ کر اچھے موقع کا انتخاب کریں۔

میرا مشورہ ہے کہ اپنے ساتھ نوٹ بک رکھیں۔ اپنے خیالات اور پیش آنے والے مواقع کو نوٹ کرتے جائیں تاکہ کوئی قیمتی آئیڈیا آپ کے ذہن سے ختم نہ ہو جائے۔ اس ماہ آپ کے خواب بھی اہم ہیں۔ ان پر دھیان دیں۔ ان خوابوں میں آپ کے لیے گہرا پیغام ہے۔ ان خوابوں کو بھی اپنی نوٹ بک میں درج کرتے جائیں۔

اسد Leo (24جولائی تا 23اگست)

ان دنوں آپ کی توجہ پیسا کمانے کی طرف مرکوز ہے۔ آپ چاہتے ہیں کہ جادو کی چھڑی گھمائیں اور آپ کے سامنے دولت کا ڈھیر لگ جائے۔ پیسا آپ کے لیے اتنا اہم ہو گیا ہے کہ آپ نے زندگی کو انجوائے کرنا چھوڑ دیا ہے۔ مستقبل قریب میں دولت کے حصول کی یہ خواہش پوری ہوتی دکھائی دیتی ہے۔ تاہم فی الوقت صبر اور انتظار کریں۔

عنقریب آپ کو ایسے بہت سے مواقع ملنے والے ہیں، جن سے دولت کی فراوانی ہوگی۔ فی الحال آپ کے اخراجات آمدن سے زیادہ ہیں۔ گھبرائیے مت۔ کچھ ہی ہفتوں کی بات ہے۔ اس کے بعد زندگی کی گاڑی تیزی سے رواں دواں ہوگی۔

اس ماہ "سرمایہ کاری"، "آمدن" اور "دولت کا حصول" آپ کے لیے اہم رہے گا۔ آپ چاہیں تو طویل المعیاد منصوبوں میں سرمایہ کاری کر سکتے ہیں۔

سُنبلہ Virgo (24اگست تا 23ستمبر)

سنبلہ افراد اس ماہ خود میں خاطر خواہ تبدیلیاں لانا چاہتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے آپ شاپنگ کرتے اور وارڈروب تبدیل کرتے بھی دکھائی دیتے ہیں۔

آپ بالکل نئے انداز سے لوگوں کے سامنے آنا چاہتے ہیں۔ گزشتہ کچھ عرصے سے آپ ڈپریشن کا شکار دکھائی دے رہے تھے۔ یا پھر آپ کو ہر وقت پریشان اور الجھے ہوئے دکھائی دینے کی عادت ہو گئی تھی۔ اس پریشانی کی کوئی وجہ بھی نہ تھی۔ خود سے سوال کریں۔ اپنے اندر جھانکیں کہ آپ ایسے کیوں ہو رہے ہیں۔ اپنی نفسیات کا معائنہ کریں اور بلاوجہ کی اس پریشانی سے نجات حاصل کریں۔

آپ زندگی کے جس دور میں داخل ہو رہے ہیں، یہ دور کامیابیاں اور خوشیاں سمیٹنے کا ہے۔ اس نئے دور میں داخل ہونے سے پہلے اپنے ذہن کو بالکل صاف کر لیں۔ ماضی کو بھلا کر نئی زندگی کا آغاز کریں۔

عالیہ نذیر
aliyah.nazir@yahoo.com
Aliyah Nazir

اس ماہ آپ بہت زیادہ کھاتے پیتے دکھائی دے رہے ہیں۔ خیال رہے کہ کہیں آپ مٹاپے کا شکار نہ ہوجائیں۔ احتیاط برتیں اور ورزش کرنا شروع کریں۔

میزان Libra (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

یہ مہینا خواہشات کی تکمیل کا ہے۔ آپ کی کوئی دیرینہ خواہش پوری ہوسکتی ہے۔ اس کے حصول کے لیے شاید آپ کو کوشش بھی نہ کرنی پڑے۔ بس دعا کرتے رہیں اور خواہش کی تکمیل پائیں۔ گھریلو معاملات میں محتاط رہیں۔ کچھ ہے جو پس پردہ ہورہا ہے مگر سامنے نہیں آتا۔ گھر والوں سے بات چیت کرکے اس کا سراغ لگائیں۔ ان دنوں آپ کے خواب اچانک اہمیت اختیار کرجائیں گے۔ ان خوابوں پر خصوصی توجہ دیں۔ اپنے دل اور دماغ کی آواز سنیں۔

ان دنوں آپ کی چھٹی حس اور وجدان بہت تیز کام کررہا ہے۔ ان کی آواز سنیں۔ کوئی بھی فیصلہ کرنے میں جلدی نہ کریں۔ اپنے ذہن کو ریلیکس رکھیں۔ یوگا کریں۔ میوزک سنیں۔ لوگوں کے ساتھ آپ کے تعلقات خوش گوار رہیں گے۔ اپنی خواہشات کی لسٹ ضرور بنالیں تاکہ انھیں پورا کیا جاسکے۔

عقرب Scorpio (24 اکتوبر تا 22 نومبر)

عقرب افراد کے لیے یہ دن بہت خاص ہیں۔ آپ پوری آب و تاب کے ساتھ چمکتے دمکتے دکھائی دیتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے دیگر تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ آپ وارڈروب اپ ڈیٹ اور کئی طرح کی اسیسریز بھی استعمال کررہے ہیں۔ اچھی بات ہے۔ خود کو تھوڑا بریک دیں۔ موجودہ وقت کو انجوائے کریں۔

ان دنوں آپ اپنے مستقبل کے بارے میں بہت زیادہ سوچ رہے ہیں۔ آپ کا ذہن بار بار پلاننگ کررہا ہے۔ اس ذہنی کشمکش میں دماغ تھک بھی سکتا ہے۔ اپنے ذہن کو ریلیکس رکھیں۔

یہ ذہنی کیفیت آپ کی صحت کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ غیر ضروری باتوں کو ذہن سے جھٹک دیں۔

اس مہینے ڈرائیو کرتے وقت محتاط رہیں۔ مجموعی طور پر یہ ایک خوش گوار مہینا ہے۔ اسے انجوائے کریں۔

اس ماہ آپ کی زندگی کا نقشہ تبدیل ہونے جارہا ہے۔ یہ ایک خوشگوار مہینا ہے۔ اسے انجوائے کریں۔ ویسے بھی اس ماہ آپ لوگوں کی نظروں کا مرکز رہیں۔

قوس Sagittarius (23 نومبر تا 22 دسمبر)

قوس افراد کے لیے یہ ماہ کیریئر کے نئے دور کے آغاز کو ظاہر کررہا ہے۔ جس میں کامیابیاں آپ کی منتظر ہیں۔ یہ فیوچر پلاننگ کرنے کا بہترین وقت ہے۔ پیچھے دیکھے بغیر آگے کی پلاننگ کریں۔ فصل تیار ہے بس آپ نے کاٹنے کی تیاری کرنی ہے۔ اپنے مقاصد کا تعین کریں۔ یہ ایسا وقت ہے کہ آپ مستقبل، کیریئر اور ریٹائرمنٹ کے بارے میں بھی خواب دیکھیں گے۔ اس سے کچھ فرق نہیں پڑتا کہ آپ کی عمر اس وقت کیا ہے۔ آپ کی پلاننگ عمر بھر کی ہے۔

اپنے موجودہ تعلقات پر فوکس رکھیں۔ آپ کا ذہن کچھ معاملات میں کشمکش کا شکار ہے۔ اپنی توجہ مرتکز کرکے ان معاملات کو حل کریں۔ اس ماہ چونکہ آپ کی زندگی کا نقشہ تبدیل ہونے جارہا ہے، اس لیے آپ کچھ تھکے ہوئے اور کچھ بوریت کا شکار بھی ہیں۔ آؤٹنگ کریں۔ دوستوں کے ساتھ وقت گزاریں۔

جدی Capricorn (23 دسمبر تا 20 جنوری)

جدی افراد اس ماہ اپنے soul mate کی تلاش میں ہیں۔ آپ کو ایسے دوست یا محبوب کی ضرورت ہے جو آپ کو سمجھے اور آپ کے ساتھ چلے۔ یہ وقت آپ پر روحانیت اور نفسیات کے نئے پہلو متعارف کروانے آیا ہے۔ روحانیت سے ویسے بھی آپ کی بنتی ہے۔ آپ معاملات کے ایسے پہلوؤں کا ادراک کرسکتے ہیں جو دوسروں کی نظر سے اوجھل رہتے ہیں۔ اچھا ہوگا کہ آپ روحانیت اور نفسیات کی کتابیں پڑھیں۔ اس مہینے آپ یہ بھی جان لیں گے کہ آپ ہر وقت اور ہر معاملے میں ہمیشہ درست نہیں ہوتے۔ کیا ٹھیک ہے اور کیا غلط، یہ فیصلہ وقت پر چھوڑ دیں۔ خود سے کوئی فیصلہ نہ کریں۔ اپنی پیش گوئیاں اپنے ذہن میں محفوظ رکھیں۔ دوسروں کی رائے کو اہمیت دیں۔ اپنے موجودہ حالات پر فوکس رکھیں۔ محبت، رومانس اس ماہ کی شہ سرخی ہیں۔ اپنی زندگی کو انجوائے کریں۔

دلو Aquarius (21 جنوری تا 19 فروری)

دلو افراد زندگی کے اس دور میں ہیں جہاں حالات تیزی سے تبدیل ہوتے ہیں۔ آپ کو اس بات کا احساس ہوگا کہ سب کچھ ویسا نہیں ہورہا جیسا کہ آپ چاہتے ہیں یا جیسا آپ نے پلان کیا تھا۔ اس کے باوجود جو بھی ہورہا ہے وہ اچھے کے لیے ہی ہورہا ہے۔ آپ حالات اور واقعات سے خوش ہیں۔ جو بھی نتائج آپ کے سامنے آئے ہیں، ان کے ساتھ جلد ہی ایڈجسٹ کرلیں گے۔ دانش مندی بھی اسی میں ہے کہ وقت اور حالات کے ساتھ چلیں۔

ان دنوں آپ کا ذہن کچھ منتشر ہے۔ آپ معمولی باتوں پر چڑ جاتے ہیں اور ضرورت سے زیادہ ری ایکٹ کررہے ہیں۔ اس کیفیت کو کنٹرول کریں۔ اس سے آپ کے تعلقات متاثر ہوسکتے ہیں۔

حوت Pisces (20 فروری تا 20 مارچ)

اس مہینے آپ کے ذہن میں بہت سی چیزیں چل رہی ہیں۔ آپ ہر مسئلے کو حل کرنا چاہتے ہیں۔ چیزوں کو سمیٹنا چاہتے ہیں۔ آپ کا کیریئر اور گھر آپ کی توجہ کے طالب ہیں۔ بہت سے معاملات میں آپ کشمکش کا شکار ہیں۔ لوگ کچھ چاہ رہے ہیں اور آپ کچھ اور کرنا چاہتے ہیں۔ یہ آپ کے اعصاب کا بھی امتحان ہے کہ آپ لوگوں کو کس حد تک برداشت کرسکتے ہیں۔ اس ضمن میں خود پر یقین رکھیں۔ آپ میں معاملات کو سنبھالنے کی صلاحیت موجود ہے۔ بہت خوب صورتی سے آپ حالات کو اپنے مطابق ڈھال سکتے ہیں۔ اس ماہ پارٹنر شپ کے معاملات اہم رہیں گے۔ ذاتی اور کاروباری تعلقات میں اضافہ متوقع ہے۔

Celeb's CORNER

تبو نے لی ریکھا کی جگہ

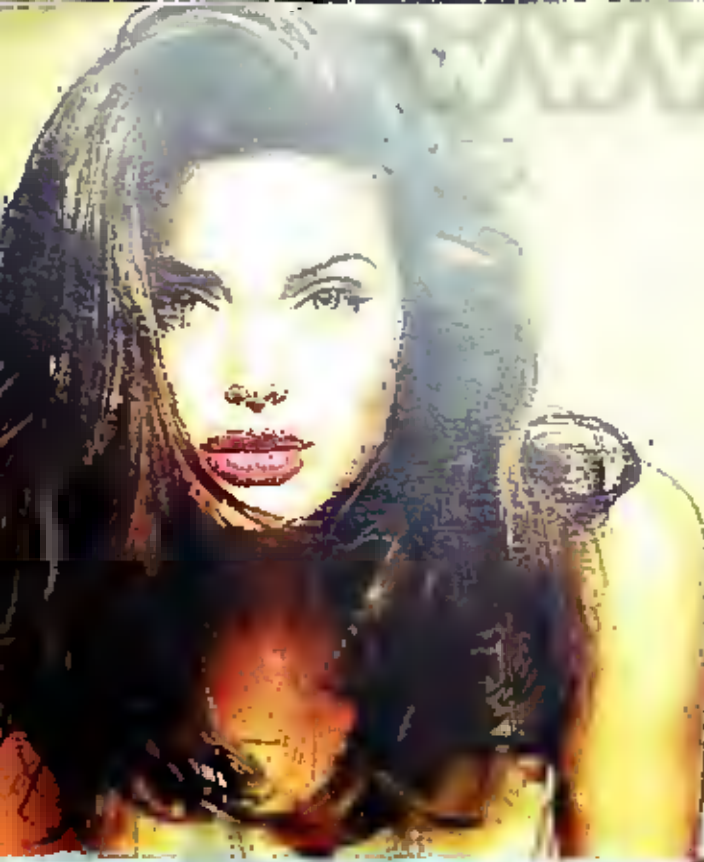
ابھیشیک کپور کی نئی فلم ''فتور'' میں ریکھا جی ''بیگم'' کا کردار ادا کر رہی تھیں۔ تاہم اسکرپٹ اور کچھ دیگر وجوہات کی بنا پر کچھ شوٹس کروانے کے بعد ریکھا نے فلم سے علیحدگی اختیار کر لی۔ اس کے نتیجے میں فلم ساز نے تبو سے رابطہ کیا، جنھوں نے فوراً کام کی ہامی بھر لی۔ یہ فلم چارلس ڈکنز کے ناول "Great Expectations" سے ماخوذ کی گئی ہے۔ اس میں ادیتیا رائے کپور، کترینا کیف اور ادیتی رائے حیدر اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ تبو سے جب پوچھا گیا کہ انھیں ریکھا جی کی جگہ پرفارم کرنے کی آفر کی گئی ہے تو انھوں نے کہا کہ کوئی کسی کی جگہ نہیں لیتا۔ انھیں اپنے کردار سے کچھ مسائل تھے۔ اس وجہ سے انھوں نے فلم چھوڑ دی۔ سوچنے کی بات ہے۔ کیا تبو اس عمر کو پہنچ گئی ہیں کہ وہ ریکھا جی کی جگہ لیں؟

گھر چاہیے یا آزادی؟

عالیہ بھٹ کو بالی ووڈ میں انٹری دیے ہوئے چند سال گزرے ہیں لیکن ان چند سالوں میں وہ اتنا کما چکی ہیں کہ اپنا گھر بنا کر اس میں شفٹ ہو رہی ہیں۔ یہ گھر عالیہ کے ماں باپ کے گھر کے بالکل نزدیک ہے۔ لہٰذا دونوں گھروں میں رابطہ برقرار رہے گا۔ نئے گھر کی ڈیکوریشن اور تیاری میں عالیہ کی امی اور نانا نانی نے خاصی مدد کی۔ عالیہ اگلے سال تک اپنی بہن کے ساتھ اس گھر میں شفٹ ہوں گی۔

اس فیصلے پر مہیش بھٹ خاصے ناخوش ہیں۔ نئے گھر کی خریداری پر انھوں نے عالیہ پر سوالات کی بارش کر دی کہ اس گھر میں انھیں آزادی اور سہولت میسر نہیں؟ عالیہ نے کہا کہ ان کے گھر میں پاپا کے لیے کمرا بھی ہوگا تاہم پاپا کو سمجھانا بہت مشکل ہے۔ ایک سیدھی سادی سی بات مہیش بھٹ کو کیوں سمجھ نہیں آ رہی یہ تو عالیہ ہی بہتر جانتی ہیں یا پھر مہیش بھٹ تاہم اس نئے گھر اور آزادی کے لیے عالیہ خاصی خوش ہیں۔

علی ظفر بھی دوڑ میں شامل

پاکستانی فلم انڈسٹری میں گزشتہ چند سالوں سے اچھی فلمیں بننا شروع ہو گئی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بہت سے لوگوں نے فلم بنانے کی طرف توجہ دینا شروع کر دی ہے۔ علی ظفر نے بھی اپنی پاکستانی فلم "Deosai" کی شوٹنگ کا اعلان کر دیا ہے۔ یہ ان کی پہلی پروڈکشن ہے۔ اس فلم میں مرکزی کردار بھی علی ظفر خود ہی ادا کر رہے ہیں۔ فلم میں اپنے کردار کو بہتر بنانے کے لیے علی ظفر آج کل باکسنگ اور مارشل آرٹ کی کلاسز لے رہے ہیں۔ اس ایکشن فلم کی شوٹنگ دیوسائی کے پہاڑوں میں کیے جانے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ علی ظفر اس کے ذریعے پاکستان کی خوب صورتی کو منظر عام پر لانا چاہتے ہیں۔

گزشتہ ماہ انجلینا جولی نے اپنی زندگی کی 40 بہاریں مکمل کرلیں۔ انجلینا جولی کا شمار دنیا کی طاقتور ترین خواتین میں ہوتا ہے۔ انھوں نے اپنے کیریئر میں کئی کامیابیاں حاصل کیں۔ ساتھ ہی ساتھ وہ چیریٹی ورک کے لیے بھی مصروف رہتی ہیں۔ اس موقع پر ان کی نئی فلم "By the Sea" کی ریلیز ڈیٹ بھی جاری کردی گئی۔ اس فلم میں ان کے ساتھ براڈ پٹ مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔

ایک سے بھلے تین

امجد خان اور رشی کپور کی ایک سے بھلے دو فلم تو آپ نے دیکھی ہی ہوگی۔
اب ماورا کی دیکھ لیں، ایک سے بھلے تین۔

پاکستانی ڈراما انڈسٹری کی چلبلی ایکٹریس ماورا حسین اپنے فن کا جادو جگانے کے لیے انڈیا پہنچ چکی ہیں۔ انھوں نے انڈیا میں ایک یا دو نہیں بلکہ یک لخت تین فلمیں سائن کی ہیں۔ انڈیا آمد کے ساتھ ہی فیس بک پر جو تصویر شائع کی گئی، اس پر کچھ لوگوں نے انھیں داد دی تو کچھ نے انڈین کلچر کو فالو کرنے پر انھیں برا بھلا بھی کہا۔ جواب میں ماورا نے بھی انھیں یہ کہہ کر چپ کروا دیا کہ میں نے جو بھی کیا، وہ پاکستانی فلموں میں بھی ہوتا ہے۔ نیز وہ کچھ بھی ایسا کرنے نہیں گئیں جس سے ان کے ملک کا اور ان کا نام خراب ہو۔۔۔

ماورا اپنی پہلی فلم ایک تیلگو ایکٹر ہارش وردھان کے ساتھ کر رہی ہیں۔ اس فلم کے بارے میں ماورا نے بتایا کہ یہ ایک لو اسٹوری ہے۔ اسے عاشقی ٹو کے ساتھ کمپیئر کیا جا سکتا ہے۔ ماورا نے کہا کہ اگر اسکرپٹ اچھا ہوا تو وہ پاکستانی فلموں میں بھی کام کرنا پسند کریں گی۔ دیکھتے ہیں ماورا خود کو پاکستانی ثابت کرنے کی کوشش میں کس حد تک کامیاب رہتی ہیں۔

شعلہ دبائے رکھا

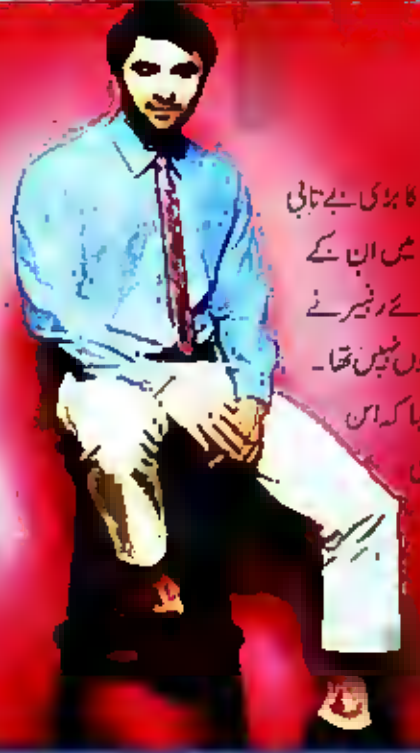
نرگس فخری اور اُودے چوپڑا کے بارے میں چہ می گوئیاں عرصہ دراز سے کی جارہی ہیں۔ گو کہ دونوں اس رشتے کو چھپاتے آئے ہیں۔ تاہم ٹویٹر پر ان کی بات چیت سے ظاہر ہوتا ہے کہ وہ ایک دوسرے سے رابطے میں رہتے ہیں۔

ع اب تک چھپائے رکھا شعلہ دبائے رکھا

گزشتہ دنوں اُودے نے ایک ٹویٹ میں نرگس فخری کو ان کی فلم "Spy" کی کامیابی پر مبارک باد پیش کی۔ اس ٹویٹ کو دیکھتے ہوئے کرن جوہر نے بھی جلتی پر تیل ڈالا اور نرگس سے ٹریٹ کی فرمائش کروالی۔

سیانے کہتے ہیں کہ
"Love and cough can not be hidden."
اب دیکھتے ہیں، نرگس اور اُودے کب تک اس ریلیشن کو چھپا کر رکھتے ہیں۔ آخر اور بھی تو لوگ ہیں بالی وڈ میں راز چھپا کر رکھنے والے!

جیلس رنبیر کپور

رنبیر کپور گزشتہ دو سالوں سے مسلسل ناکامی کا سامنا کر رہے ہیں۔ ان کی دو فلمیں جن کا بڑی بے تابی سے انتظار کیا جا رہا تھا، باکس آفس پر بری طرح سے پٹ گئیں۔ رنبیر کپور کے مقابلے میں ان کے ساتھی اداکار کامیابیاں سمیٹنے میں مگن ہیں۔ گزشتہ دنوں میڈیا کے نمائندوں سے بات کرتے ہوئے رنبیر نے بتایا کہ جب بھی کوئی فلم کامیاب ہوتی ہے تو مجھے افسوس ہوتا ہے کہ میں اس پروجیکٹ کا حصہ کیوں نہیں تھا۔ ساتھ ہی ساتھ انھیں اپنے ساتھی اداکاروں کی کامیابی سے جیلسی بھی ہوتی ہے۔ انھوں نے کہا کہ اس جیلسی کا مقصد کچھ سیکھنا اور انسپریشن لینا ہے۔ گزشتہ کئی فلموں کی ناکامی کے بعد [illegible] کی جیلسی کوئی ایسی انوکھی بات بھی نہیں۔ تاہم جو گزر گئی سو گزر گئی
رنبیر کپور اب اپنی نئی فلم کے لیے پُر امید ہیں جس میں وہ [illegible] کردار [illegible] ہیں۔ [illegible] امید [illegible] پھر جیلسی

Shahid Kapoor

گزشتہ تین سال افیئرز بھلانے کے لیے ہی تھے، اپنی شادی سے بہت خوش ہوں۔

شاہد کپور بالی وڈ کے چارمنگ اور چاکلیٹی ہیرو ہیں۔ ''حیدر'' کی ریلیز سے قبل وہ صرف اپنے افیئرز کی وجہ سے زیر بحث رہتے تھے۔ ''حیدر'' کی ریلیز کے بعد ان کا ذکر بالی وڈ کے بہترین اداکاروں کے ساتھ کیا جانے لگا۔ گو کہ وہ اس فلم میں ایکٹنگ کے لیے انڈین نیشنل ایوارڈ نہیں جیت سکے۔ تاہم ان کی صلاحیتوں کا اعتراف ہر کسی نے کیا۔ کچھ لوگوں نے تو یہاں تک کہہ دیا کہ یہ ایوارڈ شاہد کپور کو ملنا چاہیے تھا۔ ''حیدر'' سے ایک نئے سفر کا آغاز کچھ یوں بھی خوب صورت رہا کہ گزشتہ ماہ وہ شادی کے بندھن میں بھی بندھ گئے۔ انھوں نے اپنا یہ فیصلہ سچ کر دکھایا کہ وہ بالی وڈ کی ہیروئنز کے ساتھ وقت گزار کر تنگ آچکے ہیں اور کسی عام لڑکی سے شادی کرنا چاہتے ہیں۔ ''حیدر'' سے شادی تک ان کا یہ سفر کن احساسات سے گزرا، ان کے حالیہ انٹرویو سے جانتے ہیں۔

ہیملٹ کا کردار ادا کرنا کیسا تجربہ تھا؟

میرے لیے یہ بہت منفرد تجربہ تھا۔ تاہم تھوڑا ڈر بھی تھا کہ اچھی طرح سے یہ کردار ادا کر سکوں گا کہ نہیں۔ اس کردار کے لیے میرا انتخاب وشال بھردواج نے کیا۔ مجھے نہیں پتا کہ انھوں نے مجھے کیوں منتخب کیا۔ لیکن میں ان کا شکر گزار ہوں۔ ''حیدر'' میرے کیریئر کی بہترین فلم تھی۔

کیا آپ ہیملٹ اور خود میں کوئی قدر مشترک دیکھتے ہیں؟

ہیملٹ کا سفر بہت مختلف تھا۔ میں یہ تو نہیں کہہ سکتا کہ میری زندگی اس سے ملتی جلتی ہے۔ البتہ بچپن میں مجھے کئی ایسے مسائل کا سامنا کرنا پڑا، جن کی وجہ سے مجھے ہیملٹ کو سمجھنے میں آسانی ہوئی۔ ایسے کردار ادا کرنے کے لیے انسان میں ڈارک سائیڈ ہونا ضروری ہے اور یہ ڈارک سائیڈ مجھ میں بھی تھی۔

اس فلم کو انڈیا میں تنقید کا سامنا بھی کرنا پڑا۔

مزے کی بات یہ ہے کہ تنقید کے باوجود بھی یہ فلم کامیاب رہی۔ تنقید اپنی جگہ، ایسی فلم بنانے کے لیے بہت "Guts" کی ضرورت ہوتی ہے۔

کس ڈائریکٹر کے ساتھ دوبارہ کام کرنا چاہیں گے؟

امتیاز علی کے ساتھ کام کرنا چاہوں گا۔

2014ء کی پسندیدہ موویز؟

''حیدر''، ''کوئین''۔

کس ایکٹر کے ساتھ فلم کرنا چاہیں گے؟

عرفان خان کے ساتھ ''حیدر'' میں کچھ سینز کیے۔ اب ان کے ساتھ پوری فلم کرنا چاہتا ہوں۔ وہ بہت کمال کے ایکٹر ہیں۔

آپ کو پرانے افیئرز یاد ہیں یا بھول گئے؟

اب اتنی انرجی نہیں رہی کہ آپ بار بار کسی کے ساتھ ریلیشن قائم کریں۔ پھر بریک کریں اور پھر ان کی یادوں کے ساتھ زندگی گزاریں۔ جب سے تیس سال کا ہوا ہوں، اکیلا ہی زندگی گزار رہا ہوں۔ گزشتہ تین سال افیئرز بھلانے کے لیے ہی تھے۔ اپنی شادی سے بہت خوش ہوں۔

آپ آج کل کرینہ کے ساتھ فلم کی شوٹنگ میں مصروف ہیں، کیا اس سے آپ دونوں کو کوئی فرق نہیں پڑتا؟

ہمیں کوئی فرق نہیں پڑتا کیوں کہ ہم صرف کو اسٹارز کی طرح کام کر رہے ہیں۔ وہ اپنی پرسنل لائف میں خوش ہے اور میں اپنی زندگی کا آغاز کر چکا ہوں۔

یوں اچانک شادی کا خیال کیسے آیا؟

میرے والد اکثر مجھے کہتے رہتے تھے کہ شادی کرلو۔ تمھاری عمر نکل رہی ہے۔ میں نے سوچا کیوں نہ شادی کر ہی لی جائے۔ ویسے بھی شادی میرے لیے ایک مقدس چیز ہے۔ اس لیے میں نے انکار نہیں کیا۔

آپ سے پسند کی شادی کی توقع کی جا رہی تھی۔

اس بارے میں کیا کہہ سکتے ہیں۔ میری شادی ارینجڈ ہوئی۔ یہ زیادہ مناسب بات ہے۔

میرا سے آپ کی ملاقات کب ہوئی؟

ہم فیملی فرینڈز ہیں۔ کبھی کبھار کسی موقع پر ملاقات ہو جاتی تھی۔

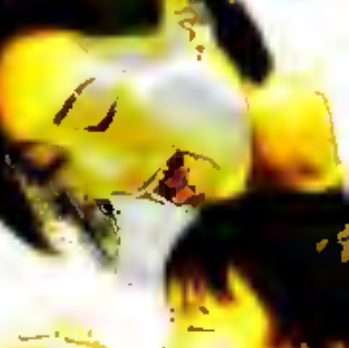
آپ عمر میں میرا سے 12 سال بڑے ہیں۔ کیا انھیں اس ضمن میں کوئی مسئلہ نہیں رہا؟

شروع میں میرا میں بہت ہچکچاہٹ تھی۔ لیکن کچھ ملاقاتوں کے بعد سب ٹھیک ہو گیا۔

آپ نے میڈیا سے منگنی کی خبر چھپا کر رکھی۔

میں چاہ رہا تھا کہ باقاعدہ شادی ہو جائے تو تب یہ انکشاف کروں۔

Prof. Dr. Shaheena Asif

Hakeem Abdul Ghaffar Agha

جدید میڈیکل سائنس اور طبی ماہرین کے قلم سے تحریر شدہ
اُردو زبان میں اپنے موضوع کے حوالے سے پہلی مفصل

پریگنینسی گائیڈ

قیامِ حمل کے دوران مرحلہ وار رہنمائی

یہ کتاب قیامِ حمل کے آغاز، دورانِ حمل تبدیلیوں، پیچیدگیوں اور بچے کی ماہانہ بڑھوتری کے بارے میں بھرپور رہنمائی فراہم کرتی ہے۔

صحت بخش فوڈ پلان

حاملہ خواتین اور شیرخوار بچوں کی صحت کے حوالے سے ضروری غذائیت پر مشتمل غذائی اجزاء اور آسان Recipes، اس کتاب کا خاصہ ہیں۔

شیرخوار بچوں کی نگہداشت

یہ کتاب بچے کی پیدائش، فیڈنگ کے مسائل اور ایک سال تک بچے کی نگہداشت اور نشوونما کے لیے ماؤں کی معاون و مددگار ہے۔

جلد شائع ہو رہی ہے

Published By: Jahangir Books

ابھیشیک بچن بالی وڈ مووِیز میں کبھی کبھار ہی دکھائی دیتے ہیں اور تو اور اپنی گزشتہ دو فلموں میں انھوں نے جو ر دل چلے کیے اس پر انھیں اپنی والدہ یعنی جیا بچن سے بھی خاصی باتیں سننے کو ملیں۔

"All is Well" میں ان کے ساتھ آسین اور رشی کپور مرکزی کردار نبھائیں گے۔ آسین کا گزشتہ ریکارڈ دیکھا جائے تو ابھی تک ان کی تقریباً تمام مووِیز 100 کروڑ کلب میں شامل ہوئی ہیں۔ تاہم آسین ابھیشیک کے لیے اچھی ثابت ہو سکتی ہیں یا نہیں ۔۔۔ یہ تو ریلیز کے بعد ہی معلوم ہوگا۔

اس فیملی ڈراما فلم کی ڈائریکشن امیش شکلا اور پروڈکشن بھوشان کمار اور کرشن کمار کی ہے۔ فلم کا میوزک امیش ریشیا اور Meet Bros Anjjan نے دیا ہے۔ فلم میں سناکشی سنہا آئٹم سونگ بھی پرفارم کر رہی ہیں۔

کرن ملہوترا کی ڈائریکشن اور کرن جوہر کی پروڈکشن میں بننے والی یہ فلم اس ماہ ریلیز کی جا رہی ہے۔ نام سے تو ظاہر ہوتا ہے کہ یہ ایک فیملی فلم ہے تاہم اس میں ایکشن اور ڈراما بھی کچھ کم دکھائی نہیں دیتا۔ فلم میں اکشے کمار، سدھارتھ ملہوترا، جیکی شروف اور جیکولین فرنینڈز مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ یہ فلم ہالی وڈ فلم "Warrior" کا ری میک ہے۔ فلم میں کرینہ کپور خان آئٹم سانگ (میرا نام میری) پرفارم کر رہی ہیں۔

اکشے اور سدھارتھ کی کیمسٹری کو خاصا سراہا جا رہا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ٹریلر ریلیز ہوتے ہی بے انتہا پسند کیا گیا۔ اس فلم کی پروڈکشن میں "Warrior" کے پروڈکشن ہاؤس Lions Gate Entertainment کا بھی حصہ ہے۔

PHANTOM

اس انڈین counter terrorism فلم کی ڈائریکشن کبیر خان اور پروڈکشن ساجد ناڈیاوالا نے دی ہے۔ فلم میں سیف علی خان اور کترینہ کیف مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ یہ ایک پولیٹیکل تھرلر فلم بھی ہے جس میں مختلف ممالک کی پولیٹیکل پالیسیز اور پارٹیز کو بھی تنقید کا نشانہ بنایا گیا ہے۔ فلم میں مرکزی کردار انصاف کی تلاش میں کئی ممالک کی خاک چھانتا ہوا انڈیا سے یورپ پہنچ جاتا ہے۔ تاہم اس تلاش کے سفر کے اختتام پہ اس پر یہ حقیقت آشکار ہوتی ہے کہ انصاف حاصل کرنے کے لئے اس کی بھاری قیمت ادا کرنا پڑتی ہے۔

اس سے قبل بھی سیف علی خان اسی طرح کی مووِیز میں قسمت آزما چکے ہیں ۔۔۔ دیکھتے ہیں اس فلم سے وابستہ ان کی امیدیں بر آتی ہیں کہ نہیں۔